54
ساڵی پێنجەم
کانوونی یەکەمی
2012

لە پێناو گەلێکی
خاوەن بڕیاردا

بڕیار

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

مانگنامەیەکی تایبەتە بە کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی

ببەخشە، تا
پێت ببەخشێت!

وتاری بەڕێوەبەر!

داهێنانی بیرۆکەی داهێنان!

مامۆستایان
ماندووبن!

هێزی لە بن نەهاتووت!

دوژمنی ڕاستەقینەت بناسە!!

ئەڵقەی هاوسەرێتی، بۆ دەکرێتە پەنجەی چوارەم؟

یاسای (٥×٥)، بۆ پاراستنی منداڵەکانمان لە تەکنەلۆجیا!

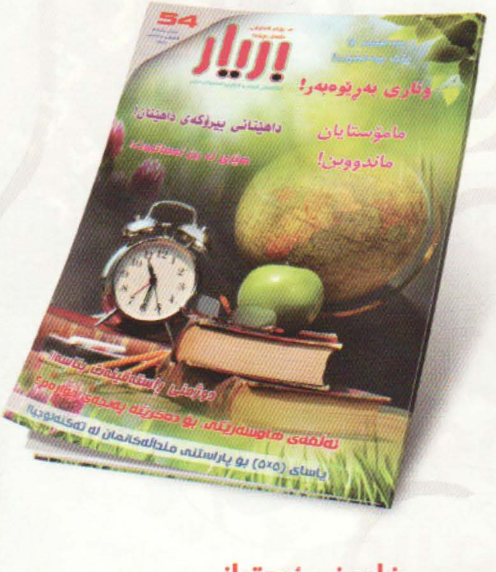
بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنْتَدى إِقْرَأ الثَقافِي)

لتحميل أنواع الكتب راجع: (مُنْتَدى إِقْرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافى)

www. iqra.ahlamontada.com

دەتوانین بەشێك لە جەماوەر
فریوبدەین، بە درێژایی کات،
یاخود هەموو جەماوەر
فریوبدەین بۆ کاتێکی
دیاریکراو، بەڵام هەرگیز
ناتوانین هەموو جەماوەر
فریوبدەین، بە درێژایی کات..
ئەبراهام لنکۆڵن
RASAN
Group
ئەم لاپەڕەیە بە سپۆنسەری
گروپی کۆمپانیاکانی ڕەسەن بڵاو دەکرێتەوە



The first Magazine Specialized in Management and Human Development in Kurdistan

لە پێناو گەلێکی خاوەن بڕیاردا

بڕیار

مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی

ساڵی پێنجەم - ژمارە 54 - کانوونی یەکەمی 2012

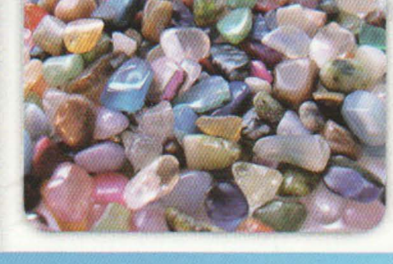
NO. 54

کارگێڕی و بازاڕسازی

5

8

13



15

خاوەنی ئیمتیاز

ئەندازیار: مەسعود تاهیر ڕۆژبەیانی

سەرنووسەر

عادل محەممەد شێخانی

samosar@ yahoo.com

بەڕێوەبەری نووسین

بەرزان ئەبوبەکر

دەستەی نووسەران

هاژە شێروانی

پەیمان بەرزنجی

محەممەد مێرگەیی

محمد هاشم محمد

پەری شێخ کەریم

بێگەرد فارس

وەهاب حەسیب

ئەسکەندەر ڕەحیم

ڕاوێژکاری یاسایی

پارێزەر: ئازاد محێدین

بەشی هونەری و دیزاین

قەیدار ڕەحیم

پشتیوان عبدالرحمن

ناونیشانی گۆڤار

سلێمانی - شەقامی سالم -تەلاری جەمالی حاجی عەلی-

نهۆمی سێیەم- نزیک پردی خەسرەو خاڵ

٣١٩٣٩٤٦ - ٠٧٧٠٢١٧٨٦٨٢

هەولێر - شەقامی تاران - کۆمپانیای ڕەسەن -

نزیک وەزارەتی ئاوەدانکردنەوەو نیشتەجێبوون

٠٧٥٠٤٤٦٣٢٣٠ - ٠٧٧٠١٥٤٢٣٩٧

E-mail: bryamagazin@ gmail.com

بەشی ڕیکلام

٠٧٤٨٠١١٢٧٨٧

دابەشکردن: کۆمپانیای پەیك

٠٧٧٠٨٦٤٩٢١٠

نرخ 2500 دینار

مامۆستایان ماندووبن!

هەڵبەت ئەم ناونیشانە پێچەوانەی سڵاوو ماندوونەبوونە، لەبری ئەوەی بە مامۆستایانی بەڕێز بڵێین: ماندوونەبن، داواتان لێدەکەین وێڕای ئەوەی کە دەزانم زۆر ماندوون، زێتر خۆتان ماندوو بکەن، چونکە ئێوە گوڵزاری هیواو ئاواتی نەوەکانی ئەم میللەتەن، بەردی بناغەی پێشکەوتن بە دەستی ئێوە دادەنرێتو خۆری پرشنگداری سەرکەوتن، لەسەر لێوی ئێوە هەڵدێت!

لەو ڕۆژەوە فێریان کردین کە (زانین ڕووناکییەو نەزانین تاریکییە)، ئیتر ئێمە بووین بە شەیدای ڕووناکیو دوژمنی تاریکی، ئێمە لەسەر دەستی ئێوە ئەلفو بێ فێربووین، زمانمان بە وتەی جوانو پەیڤی شیرین پژا، بە ماندووبوونو ئارامگرتنی ئێوە بوو، ئێمە ڕێگای زانستو هونەرمان هەڵبژارد، ئەوەی دەستی قەڵەمی گرتبێتو جارێك لە ژیانیدا پەڕەیەکی ڕەش کردبێتەوە، قەرزاری ئێوەیە، هەموو خوێندەوارانو ڕۆشنبیرانو دەسەڵاتدارانو ناوداران، قەرزاریی ئێوەن، پێش ئەوەی داواتان لێ بکەم کە زێتر خۆتان مادوو بکەنو زێتر گرنگی بە پەروەردەو فێرکردنی نەوەکانمان بدەن، دەزانم کە ئێوە زۆر مافخوراون، دەبوا جێگای ئێوە تاجی سەر بووایە، ناوی ئێوە لە پێشەنگی کارواندا بوایە، لە هەموو یارمەتیدانو چاودێریو خزمەتکردنێکدا.. دەبوا هەموو ستایلێکی ژیانو پێداویستییەکانی قوتابخانەو تەکنەلۆژیای نوێ لە خزمەتی ئێوەدا بووایە، دەبوا بێبەرامبەر کۆمپیوتەرو ئینتەرنێتو بودجەی تایبەت بە کتێبو بڵاوکراوەکان، بۆ دابین بکرایە، وێڕای خانوبەرەو هۆیەکانی هاتوچۆو ئاسانکاریو خزمەتی مەدەنی تایبەت، دەبوا مووچەی مامۆستا لە مووچەی هەموو فەرمانبەرێکی تر زیاتر بووایە، بە ڕێزێکی زۆرەوە لە هەمو دامودەزگاکاندا پێشوازیتان لێ کرابا!

لەگەڵ ئەوەشدا ڕووی گلەییو گازندە دەکەینە ئێوەی بەڕێز، کە لە گرنگیدان بە خوێندنەوەو نووسینو ڕۆشنبیریو نوێخوازیو خۆ نوێکردنەوە بە زانستی نوێ، کەمتەرخەمنو لەگەڵ کاروانی پێشکەوتنو گۆڕانی خێرای سەدەی بیستو یەکدا، نەتانتوانیوە هاوشانبن!

لە کۆی (١٣٠٠٠٠) سەدو سی هەزار مامۆستا، تا ئێستا تیراژی هیچ کتێبو بڵاوکراوەیەك ناگاتە لە ١٠٪ی ڕێژەی مامۆستایان!! خوێندنەوەو موتاڵاکردنو موتابەعەکردنی نوێترین کتێبو گۆڤارو بڵاوکراوە، شتێکی دانسقەیە لە نێو مامۆستایاندا، زۆربەی ئەو مامۆستایانەی دەیانناسم لە نێو ماڵی خۆیاندا، یان هەر کتێبخانەیان نییە، یاخود چەند کتێبێکی کۆنو پەرپووت نەبێت چیدی بەدی ناکەیت، بەڵام لە کڕینی مۆدێلاتی ناوماڵو کەمالیاتو ئۆتۆمبێلو مۆبایلی نوێدا، عەیبیان نییە، نەمبیستووە تا ئێستا مامۆستایەك مانگانەیەکی دیاری کردبێت بۆ کڕینی کتێبو خوێندنەوە، بەڵام سلفەی (ملیۆنیو نیو ملیۆنی) بۆ کڕینی تاقمێك قەنەفە، یان بۆ گۆڕینی دیکۆری ماڵ، یان هەر پێداویستییەکی تر، مۆدی سەردەمو بەرنامەیەکی نەگۆڕە!

بوونی بەرنامەیەکی ڕۆژانە، بۆ خوێندنەوەو پەرەپێدان بە ڕۆشنبیریو چالاکی مرۆیی، بووەتە هێلکەی سیمرخو نووسینو هەوڵدان بۆ گەشەپێدان بە توانای ئەدەبی، ئەوە لە لای مامۆستایانی زمانو ئەدەبیش شتێکی دانسقەیە!

سەدان مامۆستا هەن کە لە ماوەیساڵێکی ڕەبەقدا، نامیلکەیەك ناخوێننەوە!

لە هەمووو تەمەنیاندا لاپەڕەیەکیان نەنووسیوە، نە شیعرو نە پەخشان، هەمیشەش گازندەی ئەوە دەکەن، کە لە بەخشینی پۆستدا زوڵمیان لێدەکرێت!

لە کۆی زیاتر (ملیۆنێكو پێنج سەد هەزار) قوتابی، نەیانتوانیوە تەنها سەد هەزاریان بکەن بە خوێنەر، کە بە ڕای من خوێنەر لە خوێندەوار گرنگترە! چونکە ئەوسا هەموو بڵاوکراوەو کتێبێکی بەسوود تیراژی لە (سەد هەزار) کەمتر نەدەبوو، فیروسیا لە ملیۆنەکەی!

چی دەبوو لە کۆی (سەدو سی هەزار) تەنها (سی هەزار) خوێندەواری خوێنەرمان هەباو لە کۆی (یەك ملیۆنو سەد هەزار)، تەنها (سەد هەزار)خوێندەواری خوێنەرمان هەبووایە!

بەڵام مخابن، ژمارەیەکی زەبەلاح، بەڵام بێ بەرەکەت!

لێرەدا هەموو دەزانین کە لایەنی بەرپرسو دەوڵەت چەندە زانستو زانیاریو فێربوونی پەراوێز خستووە، بەڵام مامۆستایانیش خۆیان لە پەراوێزی پرۆسەی پەروەردەو فێرکردندا دەژین!

کەواتە با کەس لۆمەی نەوەی تر نەکات.. بە هیوای دوارۆژێکی باشتر.

کارگێڕی بە گوفتار

ئەو کەسەی خۆی لا بەڕێز بێت، ئارەزووەکانی لا سوک دەبێت.

پێشەوا (عەلی کوڕی ئەبوتالیب)

ئارەزوو چەقۆیەکی پیسە، ئێسقانیش دەبڕێت!

منسیوس

جلوبەرگەکەت دەشۆرێت، بەڵام ویژدانت نا!

پەندێکی فارسی

هەڵگرتنی کێوی ئاسنین ئاسانترە، لە هەڵگرتنی ستەم، زۆربێت، یان کەم!

پێشەوا (عومەری کوڕی خەتاب)

هیچ جلوبەرگێك، لە لەشساغی جوانتر نییە!

(لوقمانی حەکیم)

مرۆڤی ژیر، هیچ شتێك بە نرخی خۆی نازانێت، جگە لە بەهەشت!

ئیبنو حەزمی ئەندەلوسی

وتاری بەڕێوەبەر!

بەڕێوەبەر داوای لە یەکێك لە کارمەندەکانی کرد، وتارێکی بۆ بنووسێت، بۆئەوەی لە ئاهەنگێکدا بیخوێنێتەوە، کە کۆمپانیاکەیان پێی هەڵدەستێت، داواشی لێکرد کە ماوەی وتارەکەی لە (٢٠) خولەك زیاتر نەبێت، بۆئەوەی ئامادەبووان لە درێژی وتارەکە بێزار نەبن!

کارمەندەکە فەرمانی بەڕێوەبەرەکەی جێبەجێکردو وتارەکەی بە ئامادەکراویی دایە دەستی!

دوای تەواوبوونی ئاهەنگەکە، بەڕێوەبەر بە توڕەییو نیگەرانییەوە گەڕایەوە کۆمپانیاو پەڕەکانی وتارەکەی بە توندی لەسەر مێزی کارمەندەکە فڕێداو پێی گوت: (پێم نەگوتیت با وتارەکە لە (٢٠) خولەك زیاتر نەبێت، بۆچی وتارێکت بۆ نوسیوم، کە نزیکەی کاتژمێرێك بوو؟ چۆن شەرمەزارت کردم، بەرامبەر میوانەکان، بەشێوەیەك کە لە بێزاریدا پێش تەواوبوونی وتارەکە هۆڵەکەیان بەجێهێشت.

کارمەندەکە تەماشای پەڕەکانی بەردەمی کردو وتی: گوناه، گوناهی منە، ڕاستەکەی چونکە من (٢) جار وتارەکەم بۆ تایپ کردبوویت، لە ترسی ئەوەی نەك یەکێکیان بزربێت، وادیارە بەڕێزتان هەر دووکیتان خوێندۆتەوە!!

لەم چیرۆکەوە فێردەبین:

١- زۆر کەسی نەزانو نەفام هەن، لە پۆستی کارگێڕی بەرزدان، بەڵام هیچ زانستو ماریفەتێکیان نییە، تەنها دەسەڵاتو پارەو پول، ئەو پۆستەی پێبەخشیون!

٢- زۆرن ئەو بەڕێوەبەرانەی کە نەك نازانن وتارێکی جوان ئامادە بکەن، بەڵکو ناتوانن بە جوانی بیخوێننەوە!

٣- کۆڕو کۆبوونەوەو چاوپێکەوتنەکان توانای زانستیو ڕۆشنبیری بەڕێوەبەرو خاوەن پۆستەکان، دەخەنە بەرامبەر مەحەکو ڕووی شاراوەیان ڕادەماڵن!

٤- کاتی ئەوە هاتووە کە خاوەن تواناکان، نۆکەری گەمژەکان قبوڵ نەکەنو لە بەرامبەر پارەو پولدا، پسپۆڕی خۆیان نەفرۆشنو خۆیان کاری سەربەخۆ دامەزرێنن!

٥- ئەگەر چاوەکانمان بکەینەوە، دەبینین چەپڵەی زۆر بۆ قسەی کلۆرو بێ مانا لێدەدرێتو وتەکانیان بە ئاڵتون ناوزەد دەکرێت!

٦- چی دەبێت ئەگەر ئەو بەڕێزانە، بەشێك لە ژیانی خۆیان بۆ خوێندنەوەی بەسوودو خۆڕۆشنبیرکردن تەرخان بکەن، تا لە کۆڕو کۆبوونەوەکاندا شەرمەزار نەبن!!

تەنها بۆ سەرکردەکان

ئەگەر ناتەوێت سەرکردە بیت، ئەم لاپەڕەیە مەخوێنەرەوە!

ئەوەی نەتوانێت کۆنترۆڵی خۆی بکات، شایانە بەوەی شکستبهێنێت، لە سەرکردایەتی کەسانی تردا!

کۆنفوشیوس

هاوسەنگی دروستبکە لە نێوان ژیانی کارو ژیانی تایبەتیتدا، بەختەوەر دەبیت!

فیلیب لاسکاوی

کاتێك کەسانی لە خۆت زیرەکتر دادەمەزرێنیت، دەیسەلمێنیت کە تۆ لەوان زیرەکتری!

ئارجرانت

سەرکردەکان مرۆڤی ئاسایین، بەڵام پلانێکی سەرسوڕهێنەریان هەیە!

جون جارنز

پیاوانی گەورە دروستبکە، دەبینیت هەمووان شوێنیان دەکەون.

والت ویتمن

هەمیشە خەوی دوور ببینە، چونکە چۆنی ببینیت، ئاوا دێتە دی..

مورارگی دیسای

بەشی دەیەم و کۆتایی

١٠٠ ئاماژە لـــە ژیان و بەڕێوەبردندا

و: ڕەهبەر مەسعود

-٩٣ ڕاوەستەو چاو بە هەنگاوەکانتدا بگێڕەوە:

دەبێـت هەندێـك كـەس دان بەوەدابنێن كـە بوونەتە هۆی شكستو دۆڕاندن بۆ خۆیانو بۆ ئەوانەی لەگەڵیدا كاردەكەن، ئەوە لـە كاتێكدا ئەو هەمـوو كات دەڵێت: من ئەوپـەڕی هەوڵی خۆم خستۆتەگەڕ، بەڵام لە كۆتاییدا هەر دەبمە هۆی شكستهێنان بۆ خۆمو ئەوانی تر.

ئەو قسـەیە زۆر ڕاسـتە!! بـەڵام دەبێت هۆكارەكـەی بزانیت لەبەر چییە، من پێتدەڵێم هۆكارەكەی ئەوەیە كە تۆ ئاڕاستەیەكی تەواو پێچەوانەی ئارەزووە بنەڕەتییەكانی خۆت گرتۆتەبەر، بۆیە سەركەوتوو نابیت نەك لە ئێستادا بگرە لە داهاتووش.

كەواتـە لێرەدا ڕاوەسـتە، زۆر بە وردی چاوێـك بە ئارەزوو، هەنگاوەكانتدا بخشێنەوە.

-٩٤ خۆبەكەمزانو خاكیبەو لووتبەرز مەبە:

هەموو مرۆڤێك لەسـەر ڕووی زەوی مافی خۆیەتی نەخشـە بكێشـێو خەونو ئاواتی هەبێت، بەڵام ڕاسـتییەك هەیە، ئەویش ئەوەیـە كە تـۆ ناتوانیت خەونو ئـارەزووەكان بەدەسـتبهێنیت بەبێ یارمەتی كەسـانی تر، چونكە ڕۆژانە گشت مامەڵەكانی تۆ لەگـەڵ خەڵكییە، بۆیە لووتت لـە بەرامبەریان بەرزمەكەو تەواو خاكیبـە لەگەڵیاندا، ئاگاداربە درەختی میوەدار هەردەم نزمەو لە ژێر دەسـتماندایە، كەچی داری بێ میوە بەردەوام ڕاوەسـتاوە لە بەرزاییدا، بەڵام دیارە كە كامیان سوود بە مرۆڤ دەگەیەنێت!

-٩٥ بەبێ دوودڵی بڵێ نازانم:

لەسـەر مرۆڤ پێویسـت نەكراوە هەموو شـتێك بزانێت، یان وەڵامی هەموو پرسیارێك بداتەوە، چونكە لە هەندێ كاتدا نەزانین نیعمەتـە، چەندە جوانە كە پرسـیارێكت ئاڕاسـتەكراو نەتزانیو تـۆش بەبێ دوودڵی بڵێیـت: نازانم، چونكە ئەوە سـیفەتی زاناو ناودارو كەسە گەورەكان بووە.

كەواتـە دەرفەت بە خۆت ببەخشـە، تاوەكـو وەڵامی تەواوو دڵنیاكـەرت دەسـتدەكەوێت، نـەك دەمو دەسـت بـە هەڵە وەڵام بدەیتەوەو دواتر لەلایەن خەڵكەوە سەركۆنەو سەرزەنشت بكرێیت.

-٩٦ بەبێ زانیاری بڕیار مەدە:

بڕیـاردان كارێكی هەڕەمەكیو هەوایی نییە، بەڵكو پێویسـتی بە كەسـی زیرەكو پسـپۆڕ هەیە، تاوەكو گرنگتریـن كار ئەنجام بـدات، ئەویش بە كۆكردنەوەی زانیاری تەواو لەسـەر بوارەكە كە یارمەتیـدەر بێت بۆ بڕیارێكی ڕاسـتو دروسـت، بۆئەوەی دواتر پەشـیمانی داینەگرێـت. هەندێجـار وا ڕوویـداوە كـە بڕیارێكی هەڕەمەكی سـەركەوتنی بەدەسـتهێنابێت بـە یارمەتی (خودای) گەورە، بەڵام دەبێت ئەوە بزانی لە هەموو كاتێكدا ئەوە ڕوونادات.

كەواتە بەبێ زانیاری تەواو بڕیار مەدە.

-٩٧ ئەمڕۆ... ئەمڕۆ:

بیرت زۆر سـەرقاڵی ڕابردوو مەكە، چونكە ڕابردوو مردووەو ناگەڕێتەوە، هەروەها مێشكت ماندوو مەكـە بە داهاتوو، چونكە ئەوە شـتێكی نادیـارو نەزانراوە، بـەڵام ئەوە مانـای ئەوە نییە پێشبینی ڕوودانی هیچ شتێك نەكەیت.

تۆ ئێسـتا لـەو ڕۆژەدای كـە كاری تێدا دەكەیـت، ئەو ڕۆژە ژیانتەو بەشێكە لە تەمەنەكەت، بۆیە ئەمڕۆ شتێكی چاك بچێنە، بۆئەوەی بەیانی بەرهەمێكی چاك بدوورێتەوە، ئەوەش بزانە ئەو ڕۆژە چاكانە دواڕۆژێكی ڕووناك دروستدەكەن.

كەواتـە تا لـە تواناتدایـە كاری ئەرێنیو چاك، لـە ئەمڕۆدا ئەنجام بدە.

-٩٨ توانای كەسانی تر لەناو مەبە:

ئەگەر دەتەوێت لە كەسـانی تر چاكترو بە تواناتر بیت، دوو ڕێگات لە پێشە:

یەكەم: هەڵسان بە لە ناوبردنو كوشتنی توانای كەسانی تر.

دووەم: خسـتنەگەڕی تواناو وزەی خۆت، بۆ هەر مەبەستێكو نەهێشتنی وشەی دۆڕانو سەرنەكەوتن لە فەرهەنگی ژیانتدا.

كەسـی ژیرو زیـرەك، ڕێـگای دووەم هەڵدەبژێرێتو بە هیچ شێوەیەك بیر لە ڕێگای یەكەم ناكاتەوە.

-٩٩ كاربكەو قسە مەكە:

لـە كاتی كاركردنـدا هەوڵبدە كاركەرێكی بـە توانابیت، نەك قسـەكەرێكی بـە توانا، بەڵام لە كاتی پێویسـتو شـوێنی خۆیدا تا دەتوانیت قسـەكەرێكی وریاو سەرنجڕاكێشـبە، لە بابەتە هەمە چەشنەكاندا.

ئـەوەی ئەم دوو سـیفەتەی تێدا بێت، بەبێگومـان خەڵكی خۆشیاندەوێت.

-١٠٠ خاڵـی (١٠٠) بۆ تۆی خوێنەر جێدەهێڵین، لە ژمارە (٤٥) بڕیارەوە تا ئەم ژمارەیەی بڕیار، ژمارە (٥٤)، (٩٩)خاڵ پێشكەشكرا، تـۆی بەڕێزیش دیدوبۆچوونی تایبەتی خۆت، دەربارەی ئەم (١٠٠) خاڵـە بنووسـە، هیواداریـن بۆچوونەكەت لە نـاخو قوڵایی دڵتەوە هەڵبقوڵێت.

ئا: م. هاژە شێروانی

کلیلە جیاوازەکان!

کلیلی دووەم: هاندەرایەتی، هێزی پاڵنەر بۆ جیاکاری مرۆیی

هەر وەك لە ژمارەکانی ڕابردوودا باسی کلیلی یەکەممان کرد لە کلیلە جیاوازەکان، کە ئەویش بڕیاردان بوو، لەم ژمارەیەدا هەوڵدەدەین کە تیشك بخەینە سەر هاندەرایەتی، کەواتە دەتوانین بپرسین کە هاندەرایەتی چییە؟

هاندەرایەتی: بریتییە لە کۆمەڵێك پاڵنەر کە هانمان دەدات، بۆ ئەنجامدانی کارێك.

کەسە چاکەکان ئەوانەن کە هاندەرن بۆ کارێك لەوەی کە باوەڕیان وایە، زۆرتر پابەندن بە بەرژەوەندی ئاینیانو ئەوەی کە وادەکات پێشەوابن لە دەستکەوتی گەورەو کاری مرۆیی مەزن.

ئەگەریش بڕوانینە پرۆسەی هاندان لە ڕوانینی کارگێڕییەوە، ئەوا زۆر گرنگە کە ئەم ڕاستییە بزانین: ئەویش ئەوەیە کە تۆ ناتوانیت کەسانی تر هانبدەیت، بەڵکو دەتوانیت کە کاریگەربیت لەوەی کە چ شتێك هانیان دەدات.

فاکتەرە گرنگەکان لە هاندانی کارمەندەکانمان:

لەسەر بەرپرسەکان پێویستە کە بە شێوەیەکی تایبەتی، گرنگی بە سێ فاکتەری گرنگ بدەن:

١- هاوکاری لەگەڵ دامەزراو: کارمەندەکان هەست بە پارێزکاری زیاتر دەکەن لە کارەکەیان، کاتێك درك دەکەن بە گرنگی هاوکاریکردن لەگەڵ ئەو دامەزراوەی کە مامەڵەی لەگەڵدا دەکەن.

٢- قەناعەت: کاتێك کە کارمەندەکانت درك بەوە دەکەن کە ئەو کارەی دەیکەن خستنەسەرێکی جۆرییە بۆ کاری دامەزراوەکەو پارێزکارتر دەبن بۆ بەردەوامبوون بە هەمان کۆششو جدیبوون لە کار.

٣- هەڵبژاردن: کارمەندەکانت زیاتر حەز بە کارکردن دەکەن کاتێك کە دەسەڵاتی بڕیاردانیان پێدەدەیت لە کاتی کارکردن، لەگەڵ ئەوەشدا هەوڵبدە کە بە دوای ڕێگای تردا بگەڕێیت کە گونجاو بێت بۆ هاندانیان: وەکو پاداشتکردن، تەرخانکردنی نووسینگەی نوێ، پێدانی ڕۆژێك، یان زیاتری پشوو وەرگرتن، بەڵام لە هەر بارێکدا بێت، پێویستە کە سەرنجبدەیتە سەر ئەو فاکتەرانەی کە کاریگەری دەخاتە سەر گوڕوتینیان لە کار، بە تایبەتیش فاکتەرە ناوەکیەکان لە ناخی هەر یەکێکیاندا.

هۆکاری بەربەستەکانی هاندان:

هەوڵبدە کە بیر لە هۆکارەکان بکەیتەوە، ئەوانەی کە وادەکات کارمەندەکان هەست بە هیچ هاندانێك نەکەن لە کار، ئایا باوەڕت وایە کە یەکێك لەم هۆکارانەی خوارەوە لە شوێنی کارەکەتدا بوونی هەبێت؟

- ترسو سڵەمینەوە لە دامەزراو.
- زۆری ڕێوشوێنەکان بە بێ سوود، ئەوەی کە دەتوانرێت پوختبکرێتەوە، یان لێی لابدرێت.
- هەستکردنی کارمەندەکان بە دوودڵی، بە بوونی وادەی کۆتایی هاتن لە کارەکە.
- هاودژیو پچڕاندنی فەرمانە دەرچووەکان لە سەرچاوە جیاوازەکانی.
- کەمی مەشقکردن، یان ڕاهێنان.
- لەیەك حاڵینەبوون لە نێوان بەرپرسەکانو کارگێڕی.
- پچڕاندن لە نێوان ئامانجە درێژخایەنەکانو کورتخایەنەکان.
- کەمی ئاڕاستەکردن.
- ئامانجی ناڕوون.
- کەمی کاتو کەمی سەرچاوەکان کە پێویستن بۆ بە ئەنجامگەیاندنی کارەکە.
- گوێنەدانی کارگێڕی بە هەڵسەنگاندنی کارمەندە باشەکانو بەشدارییە بەرچاوەکانیان.

هۆکاری سوودبەخش بۆ هاوکاریکردنی کارمەندەکان:

- کاربکە لەسەر بنیاتنانی هەستکردن بە ڕێزگرتنی کارمەندەکان بە ستایشکردنیان، لەوەی کە ئەنجامیانداوە لە کارە باشەکان.
- هەوڵبدە کە ئارامبگریت، کارمەندەکانت هەست بکەن کە ڕێزیان لێدەگریت.
- بوار بە کارمەندەکانت بدە بە هەڵگرتنی بەرپرسیاریەتی بۆ باشترکردنی کارەکان، کار بکە لەسەر مەشقپێکردنیان.
- هەوڵبدە کە جێگای ڕەزامەندی گشت کارمەندەکانت بیت لە هێمنەکەیان، بە دەنگە دەنگەکەیان، بێزارەکەیان... هتد.
- کارمەندەکانت بەشداری پێبکە لە بیرکردنەوەکانتو داوای

بیرۆکەی زیاتریان لێبکە.

- کاربکە لەسەر فێرکردنی کەسانی تر لەوەی کە چۆن کارەکەیان دەکەنو هانیان بدە لەسەری.

- پاداشتەکان ببەستەوە بە بەئەنجامگەیاندنی باش لە کار، نەوەکو پێوەرەکانو لە پێشینەیی لە کار.

- ڕێگا بدەو هاندەریش بە لەسەر هاتنە پێشەوەی کارمەندەکانت.

- کارمەندەکانت هانبدە لەسەر چارەسەری گرفتەکانی خۆیان.

- کارە بە ئەنجامگەیشتووەکانی کارمەندەکان هەڵبسەنگێنە، بۆ دامەزراوەکەشت چی زیاد کردووە.

- چاکەی کارەکەیان بیربخەرەوە، کە ئەنجامیدەدەن.

- ئەو قوربانیدانەیان بیربخەرەوە کە کەسانی تر بۆ ئەم کارە ئەنجامیانداوە.

- ترسیان لە کارەکە لە دڵدا دەربهێنە، ئەگەر بینیت کە شوێنەواری خراپی دەبێت بۆیان.

- ببە بە شورەیەك لە هەر پڕوپاگەندەیەك کە دەوریان دەدات.

- هەمیشە بۆیان دووپاتبکەرەوە کە کرۆکی کار لە دڵسۆزیەوەیە.

- هەوڵبدە کە گرووپەکانی کار گونجاو بن لە دابەشکردنی ئەرکەکان بەسەریاندا.

- هەوڵبدە کە کارا بیتو لە پەیوەندی بیت لەگەڵ کارمەندەکانت.

- هەوڵبدە کە ئەو شتانەیان بۆ دابینبکەیت کە ئارەزوویان لەسەریەتی.

سێ ڕێگای بەربڵاو بۆ کاریگەری خستنەسەر هاندانی کارمەندەکان:

١- هاندان لە ڕێگای ترساندن: کاتێك کە دامەزراو هەڕەشە لێکراوە، ئەو کات زۆربەی کارمەندەکانی کۆششی بێ وێنە دەنوێنن بە مەبەستی بەرزکردنەوەی بەرهەمیان، وەکو زوو هاتنە سەر کار، یان مانەوە تا کاتی کۆتایی هاتنی کاتی کارکردن، یان ماندووبوونی زیاتر بە پێی سروشتی کارەکەی.

لە واقیعیشدا ئەم ڕێگایە ڕێگایەکی کاتییە، سەرەڕای ئەوەی کە پشکداری دەکات لەسەر بەرزکردنەوەی بەرهەم، بەڵام تەمەنی درێژ نییە، بە خێرایی کاریگەرییەکەی نامێنێت بە نەمانی ئەو هەڕەشەو ترسەی کە لەسەریەتی، کاتێکیش کە بەرپرسانی کۆمپانیا ویستیان لەسەر بەردەوامبوون بێت بە هاندانی کارمەندان لە ڕێگای ترساندنیان، کە ئەمەش دەبێتە هۆی گومان دروستکردن لە ماوەی بەردەوامبوونی کارو ڕاکردن لێی لە دواییدا.

٢- هاندان لە ڕێگای پاداشتکردن: هەندێك بەڕێوەبەر کۆمەڵێك دیاریو پاداشت ڕادەگەیەنن، دەیخەنە پێش چاوی کارمەندەکانیان بۆ بەرزرکردنەوەی ورەیان، بەڵام پرسیار ئەوەیە، چی دەبێت دوای وەرگرتنی ئەم پاداشتە؟ بەرەو کوێی دەبات؟ هەر بۆیە مەترسی سەر ئەم ڕێگایە ئەوەیە کە کارمەندەکان بەردەوام پێشبینی پاداشت دەکەن لە کاتی کردنی هەر کارێکدا، بەمشێوەیە ئەرکی بەڕێوەبەر ئەوە دەبێت کە بەردەوام لە نوێگەریدابن بە دوای پاداشت بۆ هاندانی کارمەندەکان، لەو کارانەی کە پێیان دەسپێردرێت، بە پێچەوانەی ئەمەوە تەنها کەمترین کاریان لێ چاوەڕوان دەکرێت.

٣- دەرفەتی پەرەپێدانی خودی: ئەگەر ویستت کە پەیڕەوی ئەم پرەنسیپە بکەیت لە هاندانی کارمەندەکان، پێویستە یەکەمجار توانای تێگەیشتن لە ئامانجی ڕاستەقینە لە لای کارمەندەکانت دروست بکەیت، لە هەڵبژاردنی کارەکەیان لەم دامەزراوە، کە ئەویش بنیاتنانی داهاتووی دامەزراوەکەیە، لە دواییدا گەشەکردنیو بەرەوپێشەوەچوونی بۆ دامەزراو دەگەڕێتەوە، کە ئەمەش ئەنجامی زۆر گەورە دەبێت، بەمجۆرە ئەمان کۆششیان بۆی دوو بەرامبەر دەکەنەوە.

چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ لایەنی مرۆیی کارمەندەکان:

پێویستە لەسەرت کە یەکەمجار سروشت، یان لایەنی مرۆیی دەوروبەرەکەت تێبگەیت، شێوازی بیرکردنەوەو ڕەفتاریان بناسیت، تا زۆر نزیکتر بیت لێیانەوە، کە لە دواییدا دەتوانیت ژینگەیەکی شادی بەخش دابهێنیت بۆ ئەوەی بەرهەمی زیاترت هەبێت.

چۆنو کەیو بۆچی شتەکان ڕوودەدەن؟

هەندێجار ناتوانین لە هەندێك خەڵك تێبگەین، ڕەفتاری هەندێك کەس تووشی سەرسوڕمانمان دەکەن، هیواکانمان ژێر خاك دەکەن، بەڵکو هەندێجاریش دەبێتە هۆی تووڕەکردنمان بە بێ پێشبینیکردن، کاتێکیش ئەم ڕەفتارانە دەخەینە بەردەم تیۆرییە سەرەکییەکانی سروشتی مرۆڤایەتی لەوانەبێت بگەین بە وەڵامێك بۆ پرسیارەکانمان لەسەر چۆنو کەیو بۆچی ئەم ڕەفتارانە ڕوو دەدەن؟

پرسیارەکەمان ئەوەیە کە چۆن ئەم تیۆرییانە یارمەتیدەرن لەسەر تێگەیشتنی ڕەفتاری مرۆڤەکان؟

وەڵامەکەشی ئەوەیە کە پشت دەبەستێتە سەر تێگەیشتنمان لەم تیۆرییانە، لە دواییدا چۆن جێبەجێیدەکەین؟ بە جۆرێك کە تیۆرییەك ناتوانێت پێشبینی هەموو ئەو ڕێچکانە بکات کە خەڵك دەیگرنە بەر، بەڵام کاریگەری دەخاتە سەر هەندێك لەم ڕەفتارانە، کەمێکیش لەم سەرسامییەمان بۆ کەمدەکەنەوە، یان ئەوەی کە هیوابڕاوبین، یاخود تووڕەمان بکەن.

تێگەیشتن لە تیۆری (X)و (Y):

- تیۆری (X): ئەم تیۆرییە لەسەر بنەمایەکە کە گومانی خراپ بە کارمەندەکانی دەبات، لایەنگرانیشی ئەم گریمانانەیان داڕشتووە:

١- کارکردن میرات نییە.

٢- مرۆڤی ئاسایی، یان مامناوەند تەممەڵەو بەرزیخواز نییە.

٣- کارمەندەکان سەرپەرشتییەکی ڕاستەوخۆیان پێباشە.

٤- کارمەندەکان هەمیشە لە بەرپرسیاریەتی ڕادەکەن.

٥- هاندانی سەرەکی لە کار تەنها مووچەکەیە.

٦- بۆ گەیشتن بە ئامانجی دامەزراوەکەت هەندێجار کارمەندەکان نقومی کار دەکەیت.

هەرچی سەبارەت بە تیۆری (Y)، ئەوا بنەماکەی گومان بردنی باشە بە کارمەندەکان، لایەنگرانیشی ئەم گریمانانەیان داهێناوە:

١- خەڵك هەمیشە چێژ لە کارکردن وەردەگرێت.

٢- کارکردن سروشتییە، وەکو یاریکردن.

٣- ئەو کارەی کە ئەنجامیدەدەیت هیچی لە مووچە کەمتر نییە.

٤- کارمەندەکان پابەندن بە کارەکەیان.

٥- کارمەندەکان مەیلیان بەرەو هەستکردن بە بەرپرسیاریەتییە.

٦- کارمەندەکان لە گشت ئاستەکانیان مەیلیان بەرەو داهێنانو تازەگەرییە لە کار، ئەگەر هاتوو هەلی چوونە پێشیان هەبێت.

لە شێوازی تایبەتی خۆت بگە لە کارگێڕی:

گرنگ نییە کە بەڕێوەبەرێك بیت لە پەیڕەوانی تیۆری (X)و (Y) بەڵکو گرنگ ئەوەیە کە ڕەفتارت لە کارگێڕی ئەوپەڕی ئاستەکانی هاندان دەستبخات لە لای کارمەندەکانت.

ئەو شێوازەشی کە تیۆری (X) لە کارگێڕی گریمانەی بۆ دادەنێت پشت بەستووە بە پرەنسیپی بێ متمانەیی کارمەندەکان، لە ژێر ڕۆشنایی ئەوەشدا بەڕێوەبەر متمانەی بە کەس نییە جگە لە خۆی نەبێت، ئەم پرەنسیپەش پێی دەوترێت "کارگێڕی حوکمکردنو کۆنترۆڵکردن"، کە بە دڵنیاییەوە ئەمە پێچەوانەی ئەو گریمانانەیە کە تیۆری (Y) بانگەشەی بۆ دەکات، کە شێوازی کارگێڕیش بە گوێرەی ئەم تیۆرییە لەسەر بنەمای متمانەی ئاڵوگۆڕکراوە لە نێوان بەڕێوەبەرو کارمەندەکانی، بەمەش بەڕێوەبەر دەسەڵات دەبەخشێتە کارمەندەکانی بۆ ئەنجامدانی ئەو کارەی کە گونجاوە بە شێوەی داواکراو، ئەمەش پێی دەوترێت "کارگێڕی پێدانی دەسەڵات بە کارمەندان".

500 بیرۆکەی قەشەنگ بۆ ڕێکخستنی هەموو شتێك...

ن: شیری بایکۆسفی..
و. بۆ عەرەبی: محمد عنان..
و. بۆ کوردی: زانکۆ قەرەداغی

هەڵەی ناو سەلاجە

٢٢٥- ئەگەر دوودڵ بوویت لە خواردنێکی ناو سەلاجە، یان فرێزەکەت، کە ئایا ترشاوە، یان نا؟ بەرواری بەکارهێنانی بەسەرچووە، یان نا؟ پێویستە دەستبەجێ فڕێیبدەیت، نەکەی بیدەی بە کەسێك، یان لە سەلاجەکەدا بیهێڵیتەوە، هێشتنەوەی لە سەلاجەکەدا هیچ مانایەکی نییە، جگە لەوەی دوای مانگێك لە ئێستا کۆنتر دەبێت.

٢٢٦- یەکجار بەسە:

دوای گەڕانەوە لە بازاڕ، هەرچییەك بۆ ناو سەلاجەیە جیای بکەرەوەو بە یەکجار بیانخەرە سەلاجەکەوەو دەرگاکەی دابخەرەوە، بەوەش کاتو کارەبا پاشەکەوت دەکەیت.

٢٢٧- بەکارهێنانی فرێزەر:

کەتەلۆکی سەلاجە ڕێنمایی دەکات کە تا چەند دەتوانرێت خواردنێك لە فرێزەرەکەیدا بپارێزرێت، کاتێك خواردەمەنییەك ئامادە دەکەیت لە جۆری کە پێویستە لە سەلاجەدا دابنرێت، ئەوا دەتوانیت دوو ئەوەندەی ئەو بڕە دروستبکەیتو لە فرێزەردا پارێزگاری لێبکەیت بۆ ماوەیەکی درێژتر، ناوو بەرواری دروستکردنی هەر خۆراکێك بنووسە کە لە فرێزەردا دایاندەنێیت، تا بزانیت کەی بەسەردەچێتو جاروبارە سەرنجی بەروارەکە بدە تا خۆت لەبەسەرچوونی بەروارەکە بپارێزی.

٢٢٨- نانخواردن لە ژووری چێشتخانە:

دەتوانرێت سوود لە ژووری چێشتخانە وەربگیرێت بۆ نانخواردن، ئەگەر زۆر فراوانیش نەبێت، دەتوانیت سود لە هەرلایەکی دیوارەکان وەربگریت کە چۆڵ بێتو مێزێکی باریك بە جومگەیەك بنوسێنیت بەو دیوارەوە کە لەسەر چەند قاچێکی جوڵاو ڕابوەستێتو کاتێك کارت بە مێزەکە نەما، کۆبکرێتەوەو ئەو بۆشاییە بۆ شتێکی تر سودی لێوەربگیرێت.

٢٢٩-لەژێر سنکی چێشتخانەدا: (سنك= مەغسەلی حاجەت شتن):

دەتوانرێت لە ژێر حەوزی حاجەت شۆردنی چێشتخانە (سنك) داو لە هەردوو تەنیشتی حەوزەکەوە کۆمەڵێك ڕەفە لەسەر شێوەی چەکمەجە کە هاتوچۆ بۆ دەرەوەو ناوەوە بکات دروستبکرێت، بەو مەرجەی ئەو ڕەفانە ڕێگری لەو سۆندەی ئاوە نەکەن کە دەبەسترێت لە بنی حەوزی سنکەکە بە ئاسانی دەست بیگاتێ. دەتوانرێت ماسیحەیەکی مەتاتی لە پشت دەرگاکەوە دابنرێتو بەکاربهێنرێت بۆ پاککردنەوەی چێشتخانەکە.

٢٣٠- خواردنەوەی سارد:

ئەگەرپێت باش بوو لە ماڵەوە بڕێك خواردنەوەی وەك (ساردیو ئاوی کانزاییو شەربەت...)ت، هەبێت بۆ کاتی پێویست، ئەوا لە چێشتخانە، یان لە هەر شوێنێکی تری ماڵەکەدا دایانبنێ بەو مەرجەی سەرقاپەکانیان بۆسەرەوە بێت، چونکە لەوانەیە ئەمجۆرە خواردنەوانە ئەگەر سەرەو خوار، یان لەسەر لا دانران بڕژێنو لە کیس بچن، بەپێی پێویست لەم بڕە خواردنەوانە بخەرە ناو سەلاجەی ماڵەکەتو کە ئەوانە خورانەوە بۆشەکان بگێڕەوە جێی خۆیو هەندێکی تر ببە بۆ ناو سەلاجەکە.

٢٣١- سینییەکی دەسکدار:

سینیەکی دەسکدار هەڵواسە بە دیواری چێشتخانەکەدا، بەکارهێنانی ئاسانەو هەمووجار کە پێویستت پێدەبێت هەست بەو ئاسان بەکارهێنانە دەکەیت.

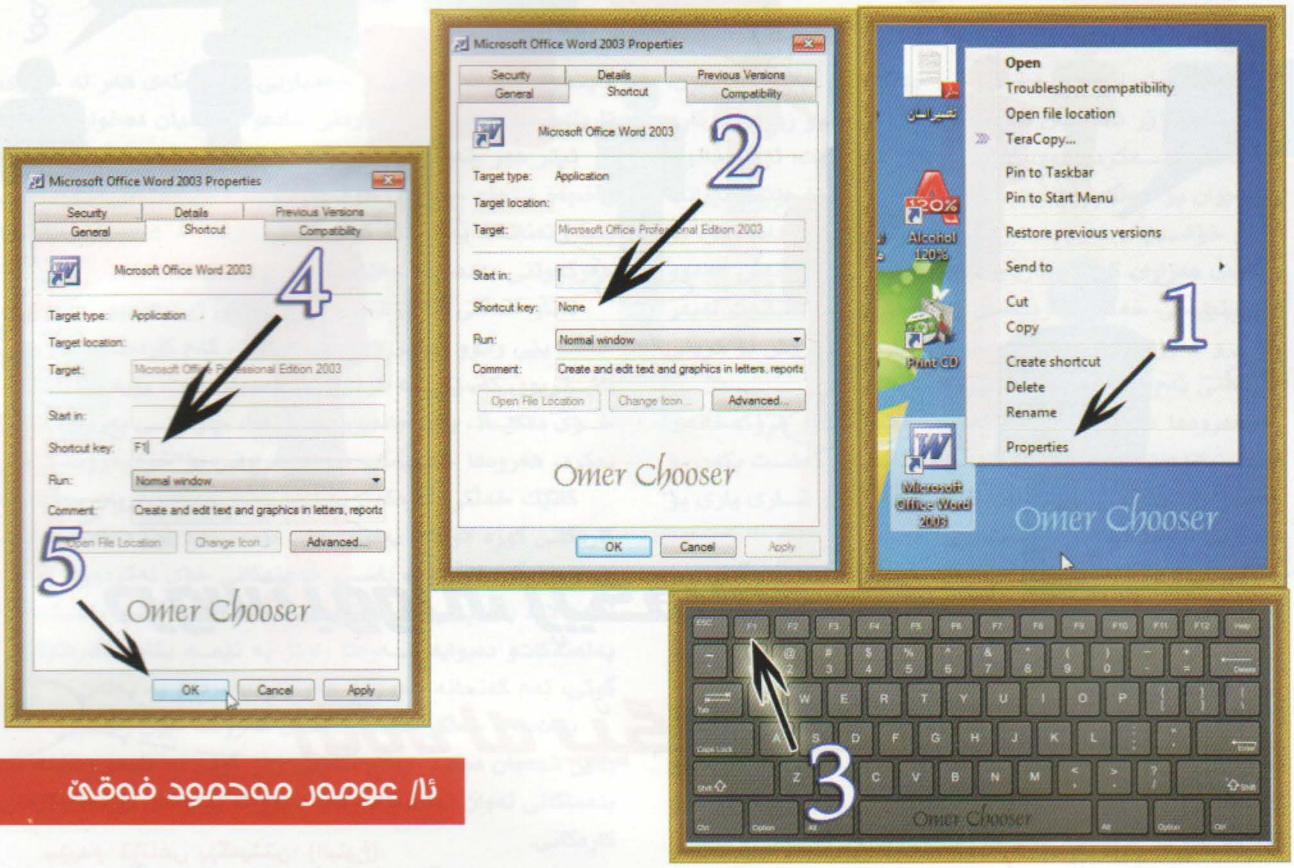
٢٣٢- سەبەتەی فریادڕەس: (ڕزگارکەر):

دیمەنێکی جوانی دەبێتو لە شپرزەیی ژووری چێشتخانەش کەمدەکاتەوە، ئەگەر کۆمەڵێك سەبەتە هەڵواسی بە بنمیچی ژووری چێشتخانەدا بۆ پارێزگاریکردن لە قوتوی چا، هەندێ جۆری میوەو گژوگیاو گوڵی وشککراوە، سەرەمەنجەڵو هەندێ شتی تری لەو بابەتە، ئەم بیرۆکەیە سەرنجڕاکێشتر دەبێت، ئەگەر منداڵی وردت هەبێت.

٢٣٤- بۆ کاتێکی دیاریکراو:

ئەگەر سەرقاڵی گەچکاری، یان دیکۆرکردنی ژووری چێشتخانە بوویت، ئەوا دەتوانیت کەلوپەلی ناو چێشتخانەکەت بۆ ماوەیەکی کاتی (تا لە کارەکانت دەبیتەوە) لەناو ئەو سندوقو باوەڵە کاتیانەدا پارێزگاری بکەیت، کە بۆ ئەم مەبەستە دروستکراوەو جۆری زۆریان هەیە، هەندێکیان لەسەر شێوەی ڕەفەنو لەلایەن کۆمپانیایRubberm aidەوە بەرهەمدەهێنرێنو دەتوانرێت لەناو دوڵابدا جێگیر بکرێنو شتیان لەسەر ڕیزبکەیت، ئەمجۆرە هەرزانەو بەکارهێنانیشی ئاسانە.

چۆنیەتی کردنەوەی هەربەرنامەیەك تەنها بە یەك دوگمەو بەبێ بەرنامە



ئا/ عومەر مەحمود فەقێ

هەر یەك لە ئێمە لە ژیانی رۆژانەیدا بە پێی پێویست کۆمپیتەرەکەی خۆی بەکاردەهێنێتو زۆربەی جاریش بە گوێرەی ئەندازەی کارەکەی تەنها چەند بەرنامەیەکی دیاریکراو بەکاردەهێنێت، ئێمە بۆ کورتکردنەوەی هەنگاوەکانو گەڕاندنەوەی کات بۆ بەکارهێنەر، رێگەیەکی زۆر گرنگو سادەمان ئامادەکردووە بۆ ئێوەی بەڕێز، تا هەموو لایەك لێی سوودمەندبن، ئەویش کردنەوەی هەربەرنامەیەکە کە زۆر کات بەکاریدەهێنیت، ئەوەی گرنگە لێرە ئەوەیە بۆ ئەنجامدانی کارەکە پێویستت بە هیچ بەرنامەیەك نابێت، تەنها هەنگاو هەنگاو بەردەوامبە بۆ ئەنجامدانی کارەکە:

١- ئەو بەرنامە دەستنیشان بکە کە دەتەوێت بە یەك دوگمە بیکەیتەوە، بۆ نمونە ئێمە بەرنامەی (Microsoft Word) زۆر بەکاردەهێنین، وەك لە وێنەی ژمارە (١)دا دیارەو بۆ کردنەوەی بەرنامەکە نامانەوێت هەموو جار بگەڕێینەوە بۆ سەر [Desktop)و پاشان دوو کلیکی لەسەر بکەین تاکو بکرێتەوە، یاخود نامانەوێت بۆ کردنەوەی بەرنامەی ناوبراو بچینە سەر لیستی (Start)و بە نووسینی ناوی بەرنامەکە بەرنامەکە بدۆزینەوەو بیکەینەوە، بەڵکو ئەمە هەمووی کات بەفیڕۆدانە! بۆیە بە ئەنجامدانی ئەم چەند هەنگاوە کاتێکی زۆر زۆرت بۆ دەگەڕێتەوە.

سەرەتا ئەو بەرنامەیەی کە مەبەستە ئایکۆنەکەی بدۆزەوەو دەستنیشانی بکە، وەك وێنەی ژمارە (١) کە ئێمە بەرنامەی [Microsoft Word)مان دەستنیشانکردووە، تەنها یەك کلیکی لەسەر بکە نەك دوو کلیك! پاش داگرتنی یەك کلیکەکە ئایکۆنی بەرنامەی مەبەست (تحدید) دەستنیشان دەکرێت، پاشان کلیکی لای راستی لەسەر بکە، واتە (Right Click) ئەم لیستەت بۆ دەکرێتەوە کە لە وێنەی ژمارە (١)دا دیارەو کلیك لەسەر وشەی (Properties) بکە.

٢- لە هەنگاوی دووەمدا پاش داگرتنی وشەی (Properties] ئەم پەنجەرەیەمان بۆ دەکرێتەوە، وەك لە وێنەی ژمارە (٢)دا دیارە، لەناو بەشی (Shortcut Key)دا، تەنها یەك کلیك بکە دەبینین نیشاندەرەکە ئامادەیە بۆ نووسین لەناو بەشەکەدا. لێرەدا ئەو دوگمەیە لەسەر کیبۆرد داگرە کە خۆت حەزت لێیەتیو مەبەستتە بەرنامەکەی پێبکرێتەوە، بەڕای من ئەم دوگمەی [F١ F٢ F٣ F٤ F٦ F٧ ....) پیتی ئێفەکان بەکاربێنن ئاسانە.
من لێرە بۆ کردنەوەی بەرنامەکە دوگمەی (F١) لەسەر کیبۆرد دادەگرم، وەك لە وێنەی (٣)دا دیارە ...

٣- پاش داگرتنی دوگمەی (F١) لەسەر کیبۆرد، دەبینین لە خانەی (Shortcut Key)دا (F١) نووسراوە، کەواتە ئامادەیە بۆ کارکردن وەك لە وێنەی ژمارە (٤)دا دیارە. پاشان (OK] دادەگرینو کارەکەمان کۆتایی پێدێت، وەك لە وێنەی ژمارە [٥)دا دیارە.

ئێستا لە هەر شوێنێکی بەشی کۆمپیتەرەکەتیت، گەر ویستت بەرنامەی (Microsoft Word) بکەیتەوە، ئەوا تەنها دوگمەی [F١) لەسەر کیبۆردەکەت داگرەو بەرنامەکە دەکرێتەوە.

تێبینی:-

بۆ لادانی کاری دووگمەکە دەچینەوە سەر وێنەی ژمارە (٢) لە بەشی (Shortcut Key)دا، یەك کلیك دەکەینو پاشان لەسەر کیبۆرد دوگمەی (Back Space) دادەگرینو پاشان (OK) دەکەین، دەبینین وەك پێشتری لێدێتەوە.

کەریم سمکۆ

دروستبوونی ڕێکخراوو ڕۆڵی لە پێگەیاندنی تاکەکاندا

سێیەم: قۆناغی پێگەیشتن: (البلوغ):

ڕێکخــراوەکان لەم قۆناغەدا پێدەگەن، چۆن منداڵ لە تەمەنی پێگەیشــتن هەســت بەخۆی دەکات کە هەیە، بە هەمان شــێوەش ڕێکخراو لەو قۆناغەدا لە شێوازی ئەدای کارەکانیدا پێدەگاتو کار بۆ ئەوە دەکات، بۆئەوەی دڵنیا بێت کە شوێن پێی لە نێو ڕێکخراوە هاوشــێوەکانیدا کردۆتەوەدو ئەویش بەهەمان شێوەو ستایلی ئەوان خاوەنی هێزو کاری خۆیەتیو خۆی لە مەیدانەکەدا دەسەلمێنێت، بۆیە ئەم قۆناغە بە تەواوکاری خودی دادەندرێت بۆ ڕێکخراوەکە. بەم خاڵانەی خوارەوەش دەناسرێتەوە:

١- بەشــێوەیەکی بەرفــراوان ســەرچاوە مــاددیو مرۆیــیو داراییەکانی بەکاردەهێنێت: با لەو خاڵەدا هەڵوەســتەیەك بکەین، ڕێکخراو لەو قۆناغە هەرچی سەرچاوەکانی لە سەرەوە ئاماژەی بۆ کراوە بەشــێوەیەکی بەرفراوان خەرجی دەکاتو بەکاری دەبات بۆ دەســتەبەرکردنی کارو ئەرکەکانی، بۆئەوەی لە یەك کاتدا هەموو ئاواتەکانــی بێتە دی، ئەمەش نهێنییەکی لە خۆیدا حەشــارداوە.. ئەویش تەنها مەبەســتی پێکانی ئامانجە گشــتگیرییەکانیەتی لە ئایندەدا، لەلایەکی دیکەشــەوە ڕێکخراو هەوڵنادات سەرچاوەکانی گلداتەوەو بۆ مەبەســتێکی تر حەشــاری بــدات، بەڵکو لە هەموو لایەکیدا سەرچاوەکانی بەکاردەهێنێت.

٢- پسپۆڕی وەزیفی بەشــێوەیەکی بەرز بەکاردەهێنرێت: لەم قۆناغەدا ڕێکخراو پســپۆڕییە وەزیفەکانی دابــەش دەکات بەپێی تایبەتمەندی، ئەو بڕیارو ڕاســپاردانەی کە پێشــان لە دەســەڵاتی سەروو دەبیندران، ئێستا ڕایسپاردوون بە ئەندامانی خوارەوەو تاکو ئەوانیش بە ئەرکی خۆیان هەڵســنو هەســت بە بەرپرسیاریەتی بکەن لەناو ڕێکخراوەکە.

٣- پلــەی مەرکەزیەتی تێــدا کەم دەبێتەوەو راســپاردن زیاد دەکات: لــەو خاڵــەدا ئەرکەکانــی ڕێکخــراو بەشــێوەیەك زیــاد دەکات کــە کەســانی تایبەتمەنــد ڕادەســپێردرێن بــۆ هەڵگرتنی ئەرکی بەرپرســیاریەتی لە بەرامبەر کارەکان، بەپێچەوانەشــەوە پلــەی مەرکەزیەت ڕوو لــە کەمبوونەوە دەکات، چونکە ســەرەتا بڕیاردانو پلەبوون لە ڕێکخراو لە مەرکەزیەتەوە سەری هەڵدەداو چەقبەســتوو مابووەوە، بەڵام ئێســتا متمانەکان زیادی کردوونو ڕاسپاردن بۆ پێدانی پلەش هەنگاو دەهاوێژێت، دواجار ئەمەش بۆ فراوانبوونی کارەکانی ڕێکخراو دەگەڕێتەوە.

٤- پەیوەندییە نافەرمییەکانی تێدا بەکاردەهێنرێن: هەموومان دەزانیــن کاتێك ڕێکخراو بە قۆناغی دروســتبووندا گوزەر دەکات، ڕێســاو یاسای تایبەت پەیڕەو دەکرێنو نابێت کەس لەو بنەمایانە دەربچێــت کــە ڕێکخراوەکــە دایڕشــتوون، واتا هەمــوو کارەکان بەشــێوەی فەرمی بەڕێوەدەبردرێن، بەڵام لەم خاڵەدا پەیوەندییە نافەرمییەکانیــش خۆی دەخزێنێتە نــاو کارەکان، چونکە بنەپایە جێــگای متمانە دەبن، پەیوەندییــە نافەرمییەکانیش بریتین لەو کارانەی کە دوور لەو یاسایەی کە ڕێکخراوەکە دایدەنێت، جێبەجێ دەکرێن، ئەمەش هەموو پەیوەندییــەکان دەگرێتەوە، بۆ نموونە: لە یاســاکەدا هاتووە نابێت ئەندامان جگە لەو بەشــەی کاری تێدا دەکــەن بچنە دەرەوە، بەڵام لەو خاڵەدا پەیوەندییە نافەرمییەکان جێــگای خۆیان دەگرنەوە، واتا: لەوانەیــە پەیوەندی ئەندامان بە سەردانیشو بگرە بە هاوکاری یەکتریش لە کارەکان کۆتایی بێت.

٥- ڕێکخــراو دەگاتە ئەوپەڕی توانــا بەرهەمییەکانیو هەموو ســەرچاوە بەردەســتەکانی بەکاردەبات: بەمەش ڕێکخراو هەســت دەکات گەیشــتۆتە ئــەو توانایەی کە لەســەرەتادا هەوڵەکانی بۆ خســتبووە گەڕ، هەروەها ســەرچاوە بەردەســتەکانی زیاد دەکاتو ئەویــش بەشــی هــەرە زۆری بەکاردەبــات بــۆ زیاترکردنی توانا بەرهەمییەکانی، ئەمەش بۆ فراوانبوونو بەهێزبوونی ڕێکخراوەکە دەگەڕێتەوە.

شاری قسان

خەڵکی شاری قسان، گەرچی خەڵکێکی چاکو باشبون، بەڵام ئەوان زۆر قسەیان دەکرد، تا وای لێهاتبوو زۆرترین کارو پیشەیان قسەکردن بوو، ئەندازیارەکان دەیانگوت: ئێمە خانوی زۆر جوان بۆ خەڵك دروستدەکەین، تاکو بە نیشتەجێبون تێیاندا دڵیان خۆشبێت، هەروەها ژمارەیەکی زۆر کارگە دادەنێین، بۆ ئەوەی هەزاران کرێکار کاریان تێدا بکەنو ئەم کارگانەش هەموو پێویستییەکی خەڵکی شارەکەمان بەرهەمدەهێنن، تەنانەت لەبەر باشیو هەرزانی بەرهەمەکان، خەڵکی شارەکانی تریش بۆ کڕینی بەرهەمی ئەم کارگانە ڕوویان تێبکەن.

هەروەها دەیانگوت: وێستگەی شەمەندەفەرو فڕۆکەخانەی وەها بنیاتدەنێین، کە خەڵکی بتوانن بە ئاسانی گەشت بکەن بۆ هەمو وڵاتان، پردو ڕێگاوبان، قوتابخانەو یانەو شاری یاری بۆ منداڵانی شارەکەمان دروستدەکەین.

جوتیارەکان دەیانگوت: شارەکەمان دەکەینە مێرگێکی پڕ لە سەوزاییو لە شەقامەکان دارو درەختێکی زۆر دەچێنین. دەوروبەری ماڵان دەکەینە باخو گوڵوگوڵزار. لە کێلگەکان گەنمو سەوزەواتو میوەی جۆراوجۆر دەچێنین.

مامۆستایان دەیانگوت: قوتابخانەکان جوانو خاوێن دەکەین، لە پۆلی هێمنداو بە شێوازی داهێنەرانە وانەکان بۆ قوتابیان باسدەکەین. لە هەموو قوتابخانەیەکدا شوێنی یاریو نیگارکێشانو کتێبخانەی پڕ کتێب بۆ قوتابیان دابیندەکەین، گەشتی زانستیو بەسود بۆ قوتابیان ئەنجامدەدەین.

قوتابیان دەیانگوت: ئێمەش قوتابخانەکانمان خۆشدەوێتو هەموو بەیانییەك بەدڵخۆشی دەچینە قوتابخانە، گشت ساڵێك بە ئاستێکی بەرز دەردەچینو لە ئایندەدا دەبین بە زاناو داهێنەرو بلیمەت، لە سەرجەم بوارەکانی ژیاندا.

شاعیران دەیانگوت: سرودی خۆش دادەنێینو مۆسیقاژەنەکانیش گوتیان: ئێمەش ئاواز بۆ ئەم سرودانە دادەنێین، تاکو خەڵکی شارەکەمان بە خۆشی بیڵێنەوە.

چیرۆکنووسەکان دەیانگوت: خەڵکی شارەکەمان بە دانانی چیرۆکی سەرسوڕهێن شادمان دەکەین، یاریزانانی تۆپی پێ دەیانگوت: لە هەموو یارییەکدا سەردەکەوینو لە هەموو ساڵێکدا جامی شارەکان بەدەستدەهێنین.

بەمشێوەیە خەڵکی قسەی زۆری دەکرد، بەڵام هیچ یەکێکیش لەوان چ کارو کرداری نەبوو، بۆیەش شاری قسان هەروەک خۆی مایەوە، هەر بە هەژارییو خەمبارییی. خەڵکەکەی هەر لە خانوی تاریكو سادەدا دەژیان، خواردنی سادەو بێسودیان دەخوارد.

ئیتر هەر خەونیان بە فڕۆکەخانەو وێستگەی شەمەندەفەرو باخچەو سرودو چیرۆکی جوانەوە دەبینی، هەروەك تیپەکەی تۆپی پێیان تەنانەت یەك دانە گۆڵی تۆمارنەکردو لە هیچ یارییەکیشدا سەرکەوتنی بەدەست نەهێنا.

لەناو خەڵکی شاری قسان، کوڕە لاوێکی ژیر هەبوو، جیاواز لە خەڵك پێی وابوو ئەوەی زۆر قسە بکات، کەم کاردەکات، ئەو پێی باشتربوو، کەسێکی بە کردارو بەرهەممهێن بێت، بۆیە زەوییەکەی خۆی دەکێڵا، دەی چاندو ئاوی دەدا، چاوەڕێی بەروبومەکەی دەکرد، هەروەها خانویەکی جوانو فراوانی بۆ خۆی دروستکرد.

کاتێك خەڵکی شارەکەی بەلایدا تێپەڕبوون، سەریان سوڕما لە کارەکانی کوڕە لاوەکە، پیاوێك پێی گوت: ئەوە چی دەکات؟ باشە خۆ هەرگیز لای ئێمە باسی خەونەکانی خۆی نەکردووە! بۆچی ئەم لاوە پەلەپەلی کارکردنییەتی. یەکێکی تر گوتی: باشتروایە پەلەنەکاتو دەبوایە سەرەتا ڕاوێژ بە ئێمە بکات، ئافرەتێکیش گوتی: ئەم گەنجانە هەمیشە هەر وان، هەردەم بە پەلەن..

بەمجۆرە خەڵکی شاری قسان هەروەك چۆن ڕاهاتبون، هەر بەس قسەیان دەکرد، بەڵام گەنجی ژیر گوێی بە قسەو ڕەخنە بێ بنەماکانی ئەوان نەدەداو بەردەوام بوو لە تێکۆشان بۆ تەواوکردنی کارەکانی.

پاش چەند مانگێك، زەوییەکەی ئەو سەوز هەڵگەڕاو پڕبوو لە گوڵی جوانو بەروبومی سێوو زەیتونو.... هتد.

گەنجەکە لە تەنیشت کێلگەکەیدا خانەیەکیشی پڕ کردبوو لە ئاژەڵو پەلەوەر، خەڵك لە بەروبومەکانی ئەویان دەخوارد، کاتێکیش خانووەکەی تەواوبوو، خەڵك سەرسامبوون بە جوانیو نەخشو نیگاری سەر دیوارەکانی.

لەو کاتەدا خەڵکی شاری قسان زانیان کە کوڕە گەنجەکە ڕاستی کردو لە نرخی کردارەکانی ئەو تێگەیشتن، ئینجا ئەوانیش خێرا دەستیان کردە کارکردن، تا لە کۆتاییدا توانیان خەونە دێرینەکانیان بەدیبهێنن. ئەوەبوو تیپی تۆپی پێی شارەکەیان یەکەمی جامی بەدەستهێنا، بەمشێوە شاری قسە بوو بە شارێکی تر، شارێکی قەشەنگ، بەرهەمهێن، بەهێز، بە شێوەیەك شارەکەیان گۆڕا، کە خەڵکەکە خۆشیان باوەڕیان بە چاوی خۆیان نەدەکرد!

سەرچاوە: گۆڤاری العربی الصغیر –ژمارە ٢٤١ ساڵی ٢٠١٢

و: محەممەد مێرگەیی

ئابووریناسی و داخوازی و جیاکەرەوەو پایەکانی

جیهان لەم سەردەمەی ئێستادا گەشەکردنێکی فراوانی زانینو زانیاری بە خۆیەوە دەبینێت، کە بووەتە هۆی گۆڕانکاری مەزن لە لایەنەکانی ژیانی ئەمڕۆدا. پێشـکەوتنی زانستو تەکنەلۆژیا ڕۆڵی زانینو زانیاری بە شێوەیەکی ڕوونو ئاشکرا دەرخستووە، بە جۆرێك بووەتـە بزوێنـەری کاراکەر لە پرۆسـەی بەرهەمهێنان، هەروەها لە پاڵنانی ڕەوڕەوەی پێشـکەوتنو بەرەوپێشەوەچون لە سەرجەم بـوارو لایەنەکاندا. لێـرەوە زاراوەی ئابووریناسـی know ledge economy سـەری هەڵدا کە پاڵنەرێکی ڕاستەقینە دەنوێنێتو سەرجەم فاکتەرەکانی بەرهەمهێنان لەسەرجەم وڵاتانی جیهان کە لە هەوڵو بەرەوپێشـچونو سەلماندنی سەرکەوتنیاندان لەسەدەی بیستو یەکەم.

ئابووریناسی چییەو پایەکانی چین؟
ڕۆڵی تەکنەلۆژیاو هۆکارەکانی گەیاندن چییە؟
کام جۆرە لە ئابووری هاوچەرخە؟

ئابووریناسـی چییە؟ لقێکە لە لقەکانی زانسـتی ئابووری نوێ، پشت بە تێگەیشتنێکی نوێو قوڵ دەبەستێت، لە ڕۆڵی هەریەك لە زانینو سەرمایەی مرۆیی لە هێنانەدی پێشکەوتنو بەرەوپێشچوونی ئابووریو زیادبونی خۆشـگوزەرانیو ئارامیو ئاسایشو پێشکەوتنی کۆمەڵگا.

بانکی نێودەوڵەتی بەمجۆرە پێناسـەی ئابووریناسی دەکات، ئەو ئابوریەیـە کە بە هۆیەوە بە باشـترین شـێوەو کاریگەری زیاتر، زانیـاری زیاتـر بەکاردەهێنرێتو سـودی لێدەبینرێـت لە پێناو پەرەپێدانی ئابوری کۆمەڵایەتی، کە دەبێتە هۆی جەمسـەرگیری زانیارییە بیانییەکان.

بێگومان زانینی مرۆیی بە درێژای سەدەکانی ڕابردوو ڕۆڵێکی گرنگو یەکلاکەرەوەی گێڕاوە لە مێژووی مرۆڤایەتیدا، دەتوانرێت بگوترێت بە بەشداریکردنی ئەم ناسینو زانینە، لەم چەند ساڵەی دواییدا بە ڕوونیو ئاشکرایی هەستی پێدەکرێت، ئەمەش بە هۆی شۆڕشـی تەکنەلۆژیاو زانیارییەوە. لێرەوە سەردەمی زانیارییەکان بە ڕوونو ئاشـکرایی لە سـێیەکی دوای سەدەی ڕابردوو ئاسۆکانی دەرکەوتن، تەنانەت وای لێهاتووە زانیاری بۆتە داهاتێکی بنچینەیی لە داهاتـە ئابورییەکان کە ڕەهەندێکی سـتراتیژی هەیە بۆ هەر نەتەوەیـەك لە نەتەوەکان، کە هیچ گومانی تیا نیە بۆ هێنانەدی پلەیەکی بەرز لە پێشـکەوتن لەسـەرجەم کاروبارەکانی ژیانماندا. ئابوری دامەزراو لەسەر بنچینەی ناسینو زانیارییەکان، ئابورییەکە لەسـەر تێڕوانینێك وەستاوە کە مەبەستی ئەنجامدانی گۆڕانکاری ڕیشـەیی بەرچاوە لە بونیادی سیستەمی کار لە ناو خودی ئابوری یەکەمجار، دووبارە ئەندازە گرتنەوەی شێوازەکانی جێبەجێکردنو ڕێگاکانـی بیرکردنەوە کە دامەزراوە ئابوریـیـەکان ڕێکدەخات لە پێناو ئامادەکاری پشـت بەسـتو بە زانیـنو زانیارییەکان کە لە لایەنی خۆیەوە دەبێتە هۆی هێنانەدی فەلسەفەو بە ئاگابوونەوەی کۆمەڵگاو خۆشگوزەرانی بە شێوەکانی کارگێڕییەوە.

ئەو پێشـکەوتنەی لـە سیسـتەمی زانیاریەکانـدا هاتۆتەدی، بووەتـە هۆی ئەوەی کە تەکنەلۆژیـای زانیارییەکان ببێتە یەکێك لە گرنگترین لایەنەکانی پێشـکەوتنی ئابـوری جیهانی، قەبارەی ئاڵوگۆری بازاڕی جیهانی بۆ خزمەتگوزاری زانیارییەکان لە سـاڵی ٢٠٠٠ گەیشتۆتە ٢ تریلیۆن دۆلار، لە ئەنجامی ئەمەش کۆمەڵگاکان چونەتە سـەردەمێکی پاش پیشەسـازی کە بە شۆڕشی گەیاندنو ئینتەرنێـت ناسـراوە، کاریگـەری لەسـەر پـەروەردەی مرۆڤو فێرکـردنو ڕاهێنانی هەیە، لـە هەمان کاتیشـدا بەرەنگارییەکی فراوان پەیدا دەکات بە ڕووی ئادەمیزاددا، بە هۆی ئەو گوڕانکارییە خێرایانە نەتوانینی خۆ سازکردن لەگەڵ ئەو بارودۆخە دژوارە لە پێشکەوتنی زانستی تەکنەلۆژیا، ئەمەش لەسەر توانای کۆمەڵگاکان ڕەنگدەداتەوە بۆ چونە ناو بازاڕی ئابوری جیهانی بە سانایی.

ئا: ئەمیر ئەحمەد عەبدولقادر

بەشی یەکەم

بەردە بەنرخەکان

ئا: وەهاب حەسیب

بە قولایی (٢٠٠) کیلۆمەترو پێش (٣) ملیار ساڵ بەر لە ئێستا لە ناخی زەویدا بەردەبەنرخەکان دروستبوون، پاشان بە هۆی گڕکانەکانەوە (٢٠٠٠) جۆریان کەوتنە سەرزەوی لەوانە: ئەڵماس، یاقوت، فەیروز... هتد، بەشێك لەوانە بەشێوەیەی ماددەی ئەندامی دەرکەوتن وەك: لوئلوء، مەرجانو کەهرەمان.

بەردە بەنرخەکان لە دێرزەمانەوە لە پیشەسازی جوانکاریو خشڵو ڕازاندنەوەدا بەکارهێنراون، جێگای سەرنجی خەڵكو بیرمەندان بوون، هەندێك پارچەی بەردە بەنرخەکان دۆزراوەتەوە کە مێژووەکەیان دەگەڕێتەوە بۆ هەزاران ساڵو ئەو ژیارانەی لەناوچوون.

لەم چەند دێڕەدا دەمەوێت سەرنجی خوێنەرانی (بڕیار) بۆ لای یەکێك لە جوانترین بەردە بەنرخەکانو لەناویشیاندا بەنرخترینیان ڕابکێشم، ئەو بەردە بەنرخەش (یاقوت، یان گەوهەری شەوچرا)یە.

ناوەکانی گەوهەری شەوچرا: گالینۆس لە کتێبی (نهێنیەکانی سروشت)دا، ئاماژە بۆ چەند ناوێك دەکات، وەك هاوتا بۆ ناوی گەوهەری شەوچرا لەوانە: کبریت، گەوهەر، عەسجد.

چۆنیەتی دروستبوونی گەوهەری شەوچرا: بەردەکان شێوەو ڕەنگیان جیاوازە، هەندێکیان پاك (ساف)ن، بڕێکیان لێڵن، هەندێکیان لە ئاگردا دەتوێتەوەو بڕێکیان ناتوێتەوە، بڕێکیان خڵتەی پێوە دەلکێتو هەندێکیان بەپاکی دەمێنێتەوە.

لە بنچینەدا پێکهاتەی هەموو بەردە بەنرخەکان ئاوو خۆڵە، شوێنی بەردە بەنرخەکە لە بەرکەوتنو پێنەگەیشتنی تیشکی خۆر، پەستانی زەویی، مانەوەی بەردە بەنرخەکە لە ناخی زەویداو... هتد، کاریگەری لەسەر پێکهاتەو ڕەنگی بەردە بەنرخەکە بەجێدەهێڵێت. سەرەتا یاقوتی شەوچرا ڕەنگی ڕەشی لە خۆ گرتبوو، دواتر گۆڕاوە بە ڕەنگی سوور، (بلینۆس) پێیوایە گشت بەردە ڕەقەکان سەرەتا وا دروستبوون ببن بەیاقوت، یان ئاڵتوون، چون هەموو ئەو جەستە لە ناوچووانەی کە توانای توانەوەیان هەبوو، وا دروستبوون ببن بە ئاڵتوون، بەڵام گۆڕانکارییە جیاوازو جۆراوجۆرەکان وەك: ساردو گەرمی، تەڕو وشکی ... هتد. هۆکاربوون تا بەو شێوەو ڕەنگە دروست نەبن، واتا گشتیان نەبن بە یاقوت، یان ئاڵتون، هەموویان ڕەنگی سورو زەرد لە خۆنەگرن. شێوازو توانای جۆراو جۆر پەیدابکەن، لەوانە هەندێکیان بە ئاسن دەشکێنراو هەندێکیان بە پێچەوانەوە، هەروەها ڕەنگیان جیاواز بێت وەك: سپی، زەرد، سوور... هتد. لەبەر ئەو هۆکارانە جیا لە ناوی گەوهەری شەوچراو ئاڵتونیان بەسەردا برا.

گەوهەری شەوچرا یەکێکە لە جوانترین بەردە پیرۆزەکانو تایبەتمەندە بە ڕەنگە سورەکەی، پلەی سوری ڕەنگەکەی جیاوازە، ڕەنگی یاقوتی شەوچرا لە سورەوە دەگۆڕێت بۆ سوری کاڵ، بەڵام ڕەنگی سوری هەناری لە هەموو ڕەنگەکانی تری یاقوت پایەی بەرزترو گرانترە، بەدەر لە ڕەنگی سوور یاقوت ڕەنگی شین، زەردو سپی... هەیە.

لە پاڵ هەر یەك لە: ئەڵماسو زومرود، گەوهەری شەوچرا یەکێکە لە بەردە بەنرخەکان، کە جۆرە سروشتیەکەی دەگمەنە، بەڵام یاقوتی دەستکرد دروست دەکرێتو بە دەستهێنانی ئاسانە بە بەراورد بەجۆرە سروشتیەکەی.

هەروەها هاوشێوەی یاقوتی سور هەیە ناودەبرێت بە: (یاقوتی کەڕ) جۆرێکی ڕوونەو خڵتە لە خۆدەگرێتو زوو دەشکێت.

شوێنی جوگرافیای یاقووتی شەوچرا: وڵاتانی باشوری هێلی ئیستوایە، هەروەها لە وڵاتانی ئاسیا وەك بۆرما (میانمار)، یاقوت هەیە بە زۆری لەم دواییەدا ئەم بەردە بەنرخە لە میانمار دۆزراوەتەوەو جۆرەکەی یەکێکە لە جۆرە هەرەباشەکان، هێندە نایابو دەگمەنە بە (خوێنی کۆتر) ناودەبرێت. لە ئوستралیاو کارۆلینای باکورو باشور یاقوت دۆزراوەتەوە، لە کیناو چەندین جێگای تری ئەم دنیا پانو بەرینە گەوهەری شەوچرا بوونی هەیە.

بەهێزی گەوهەری شەوچرا: بەهێزی یاقوت پەیوەستە بە پێکهاتەی ماتریاڵی یاقوتو ڕەنگەکانییەوە، ڕەنگی سوور گەرمە، بەهەمان شێوە ڕەنگی زەرد لە سوورەوە نزیکە، بەڵام ڕەنگی سپی لە ڕەنگەکانی تر تەڕترو ساردترە.

تایبەتمەندی یاقووت: تایبەتمەندییەکانی گەوهەری شەوچرا لە خۆیدایە، وەك ئەڵماس توانای شکاندنی هەموو بەردەکانی تری هەیەو تەنها ئەڵماس دەتوانێت بیڕوشێنێت، تیشك هاوێژەو کێشی قورسە بەڕادەیەك گرانترین کێشی هەیە لەناو بەردە بەنرخەکاندا، وەك بەردە بەنرخەکانی تر (زومرود)، بەئاگر خڵتە لە خۆناگرێت، کاتێك لە ئاگر هێنرایە دەرەوە بە خێرایی سارد دەبێتەوەو سەرباری چەندان تایبەتمەندی تر.

سودەکانی گەوهەری شەوچرا: حەکیمی ڕازی لە کتابی (تایبەتییەکان)دا لە بارەی سودەکانی یاقوتەوە دەنوسێت ئەو کەسەی گەوهەری شەوچرا بە جەستەیدا هەڵبواسێت توشی خوێنبەربوون، یان خوێن مەیین نابێت، ئەگەر یاقوت بخرێتە دەمەوەو لە ژێر زماندا هەڵبگیرێت، ئەوا تینوێتی ناهێڵێت، هەروەها (ئەرستۆتالیس) دەنوسێت هەر کەسێك یاقوت بەلاشەیدا بکات، ئەگەر ئەو شوێنە نەخۆشی تاعوونی تیادا بڵاوبووەوە، ئەوا گەوهەری شەوچرا ئەو کەسە لەو ئافاتە پارێزراو دەکات، سەرەڕای چەندین سودی تر کە لە کتێبی حەکیمانی پێشوودا باسکراون، بەڵام هەندێکیان دوورن لە ڕاستییەوە وەك هەرکەسێك خاوەنی یاقوت بێت، زیرەك دەبێتو... هتد.

سەرچاوە/الإحجار الكريمة بين العلم القديم والحديث/ رشاد برس

گەشەپێدان

19

22

29

31

بڕیار

هەلی کار بۆ...

ڕۆژنامەنووسێکی تایبەت بە چاوپێکەوتن لەگەڵ کەسانی پسپۆڕدا، لە بوارە مرۆییە جیاجیاکاندا.. بەم مەرجانەی خوارەوە:

١- دەرچووی یەکێك لە کۆلێژە مرۆڤایەتییەکان بێت.

٢- ئەزموونی لە چوار ساڵ کەمتر نەبێت، لە بواری ڕۆژنامەوانیدا.

٣- تەمەنی لە (٣٥) ساڵ زیاتر نەبێت.

هەلی کار بۆ (٢) کارمەندی بواری ڕیکلامو بازاڕسازی:

١- دەرچووی زانکۆ، یان پەیمانگا بێت.

٢- ئەزموونی کاری لە (٢) ساڵ کەمتر نەبێت.

٣- تەمەنی لە (٣٥) ساڵ زیاتر نەبێت.

ڕێژەی لە (٪٢٠) ی هەموو ڕیکلامێك بۆ خۆی دەبێت.

بۆ زانیاری زیاتر پەیوەندی بکە بەم ژمارە تەلەفۆنەوە: 07702178682

هێزی لە بن نەهاتووت

سـاڵی ١٩٨٨ زەمین لەرزەیەکی بەهێزو وێرانکـەر لە (ئەرمینیای) دا، ئەو کات بە گەورەترین زەمین لەرزەکانی سـەدەی بیسـت هەژمار کـرا، قوربانـی زۆری لێکەوتەوە، لـە ماوەی چەنـد خولەکدا نزیکەی بیستو پێنج هەزار کەسبوون بە قوربانی، ئەو ناوچەیەی بە یەکجاری وێرانکردو داروبەردو خانووی بەسەریەکدادا، لە لایەکی ئەم ناوچەیەدا جوتیارێـك خـۆیو خانەوادەکەی لـە خانوویەکدا دەژیـان، کە لەگەڵ زەمین لەرزەکەدا خانووماڵەکەیان هەژا، بەڵام نەڕوخا، دوای ئەوەی کە جوتیارەکە دڵنیابوو لە سـەلامەتی خێزانەکەی، ڕایکردە دەرەوەی ماڵو یەکسەر بەرەو قوتابخانەی سەرەتاییەکە ڕۆیشت، بۆ وەرگرتنی سۆراخی کـوڕە تاقانەکەی، کـە کەوتبوە ناوەندی ناوچەکە، کاتێك کە گەیشـت بینی قوتابخانەکە بەناو یەکا ڕماوەو جگە لە وێرانەیەك هیچی نەماوە!

بە بینینی ئەو دیمەنە یەکسەر تاساو واقی وڕما، بەڵام هەر چەند چرکەیەك بوو کە بە بیری کەوتەوە هەموو کاتێك بە کوڕەکەی دەگوت: (لە یادت بێت هەموو کات لە لای تۆمو لە گەڵتدام)و یەکسەر فرمێسك بە چاوانیدا هاتنەخوارەوە، درێژەی نەدایەو فرمێسـکەکانی سڕییەوەو بیـری کردەوە کە لـە کوێوە دەتوانێت بە هانـای کوڕەکەیەوە بچێت؟ پۆلی کوڕەکەی دەکەوێتە کوێوە؟ هەر چەند چرکەیەك بوو کە هاتەوە هۆش خۆیو زانی کە پۆلی کوڕەکەی دەکەوێتە لای ڕاسـتی پشـتەوەی بینای قوتابخانەکەو بە بێ دوودڵی ڕایکرد بۆ شـوێنەکەو دەسـتی کرد بە هەڵکۆڵینو فڕێدانی پاشماوەی وێرانی بیناکە، لە کاتێکدا کە زۆرێك لە خەڵکەکە بە واقوڕماوی سـەیری یەکتریان دەکردو نەیاندەزانی چی بکـەن! خەڵکێك هاتن پەلکێشـیان کرد بـەرەوە دواوە کە بگەڕێتەوەو کەسـیان نەماونو هەموو مردوون با لە خۆڕایی خۆی ماندوو نەکات؟

بـەڵام ئەم وتـی یارمەتیـم دەدەن؟ ئەگەر نا لێم گەڕێـن با کارەکەم بکـەم، دوای ئـەوان پیاوانـی ئاگرکوژێنەوە هاتنو وتیـان: بەم کارەت دەبێتـە هۆی ئاگرکەوتنەوە، وەڵامی دانەوە ئەگەر یارمەتیم نادەن لێم گەڕێـن!! بـەردەوام بوو لە هەوڵـی خۆی، لە دواییـدا پیاوانی پۆلیس هاتنو وتیان: بەم کارەت مەترسـییەك بەرپا دەکەیت، هاواری کرد گەر یارمەتیـم نادەن لێم گەڕێن با کارەکەم بکەم، وتیان لێی بگەڕێن دیارە شـێت بووە! هەر بەردەوام بوو بۆ مـاوەی (٣٧) کاتژمێر بە بێ پچڕان کاری هەڵکەندنی کردو پاشـماوەی فڕێـدا، دوای ئەوەی کە پارچەیەك کۆنکریتی گەورەی لادا بۆشاییەکی گەورەی بینیو هاواری کوڕەکەی کرد (ئەرمانـد.. ئەرماند): دەنگێك لە ژێرەوە هاتو وتی بابە ئەوەتا لێرەم بە هاوڕێکانم وتووە بابم هەر دێتو منو ئێوەش ڕزگار دەکات، چونکە بەڵێنی پێداوم کە هەرچی ببێت لەلام دەبێتو لە گەڵم دەبێت؟! هەر لەم قوتابخانەیەدا (١٤) قوتابی گیانیان لە دەسـتداو (٣٣) قوتابیش بە هۆی هەوڵو ماندووبوونی جوتیارەکە دەربازکران، کە دواهەمینیان ئەرماند بوو، ئەگەر هاتوو چەند کاتژمێری تر دواکەوتبایە، بێگومان هەموویان بۆ هەمیشـە ماڵاواییان لە ژیان دەکرد؟ لە دواییدا باوکەکە گەیەنرایە نەخۆشـخانەو چەند هەفتەیەك خەوێنرا، تا چاك بووەوە، ئەمڕۆ ئەم باوکـە لە ژیاندا ماوەو لەگەڵ خێزانەکەیو کوڕە ئەندازیارەکەی دەژی! کوڕەکـەی هەموو ڕۆژێك بە باوکی دەڵێت: بابە لە بیرت بێت هەرچی ببێت من لە گەڵ تۆمو لەلاتم!!

سـەرچاوە: کتێبـی (یاوەرێـك بۆ سـەرکەوتن)، لـە ئامادەکردنی مامۆسـتای بەڕێز: (خاتوو هاژە شـێروانی)یە، بـە یارمەتی خودا بەم زووانە دەکەوێتە بەردیدی خوێنەران..

خواردنەوە گازییەکان

٣/٢

ن: د.حسان شمسی پاشا

و: یەحیا محەممەد عەلی

لـەم ژمارەیەدا بەردەوام دەبین لە وەڵامی پرسـیاری چوارەم، ئایـا خواردنـەوە گازییـەکان لـە ڕووی تەندروسـتییەوە هیـچ مەترسییەکیان هەیە؟

ب- گازی دوانۆکسیدی کاربۆن:

-خواردنەوە گازییەکان گازی دوانۆکسیدی کاربۆن(CO_2) یان لەخۆگرتووە، کە دەبێتە هۆی بێبەشکردنی گەدە لەو ترشەڵۆکانەی کـە بۆ کرداری هەرسـکردن پێویسـتن، ئەمەش ئەگـەر لە کاتی نانخواردن، یان لە پاش نانخواردن بخورێتەوە.

-دەبێتە هۆی ڕێگریکردن لە ڕۆڵی ئەنزیمە هەرسکەرەکان، کە لەلایەن گەدەوە دەردەدرێن، ئەمەش دواتر کێشـە دروستدەکات لە کرداری هەرسکردنو دەبێتە هۆی سوودمەند نەبوون لە خۆراکەکە.

-ماوە ماوە خواردنەوەی شووشەیەك، یان کوپێك لەم خواردنەوانە مەترسی نییە، بەڵکو خواردنەوەی بە شێوەیەکی ڕۆژانەو بۆ ماوەیەکی زۆر، دەبێتە هۆی زیانگەیاندن بە تەندروستی مرۆڤ..

-بە پێچەوانەی ئەوەی خەڵکی بۆی دەچن تینویەتی ناشکێنێت، بەڵکو هەتاکو زیاتر بخورێتەوە، زیاتر پێویستت پێی دەبێت.

-لەو بیروبـاوەڕە هەڵانەی کە لە ناو خەڵکیدا بڵاوبووەتەوە، ئەوەیە کە خواردنەوە گازییەکان یاریدەدەری هەرسـکردنن، بەڵام ئەمە ڕاست نییە، ئەم بیروباوەڕەش لەوەوە سەرچاوەی گرتووە کە ئەو دەنگەی لە قوڕگمانەوە دەیدەینەوە (قرقێنە) هەستی ئارامیمان پێدەبەخشـێت، وا هەسـت دەکەن ئەم ئارامییە لە ئەنجامی تەواو هەرسـکردنی خۆراکەوە دروست دەبێت، بەڵام ئەمە بیروباوەڕێکی هەڵەیە، کاتێك گازەکان دەچنە گەدەوە، ئەوا پەستانێکی زۆر بەهێز لەسـەر گەدە دروسـتدەکەن، دواتر زۆر لە جەسـتە دەکرێت تاکو خۆی لەو گازانە دەرباز بکات، کە زۆربەی جار لە ڕێی پاڵپێوەنانی بۆ سورێنچك، پاشان بۆ دەم ئەم دەنگە دروستدەکات.

پێشـەوامان خاوەنـی بەرزترین ئـاکار (درودی خوای لێبێت) ڕێگـری کردووە لـە قرقێنە، جارێك پیاوێك لە کۆڕو مەجلیسـی پێغەمبەردا (درودی خوای لێبێت)، ئەو دەنگەی لێوەهات، ئەویش فەرمـووی "لەم قرقێنەیە دەربازمان کـە، چونکە تێرترینیان لە دنیادا زیاترین برسێتی تووش دەبێت لە ڕۆژی دواییدا."

لە ڕاستیدا ئەو گازەی تێیدایە ــدوانۆکسیدی کاربۆن-(CO_2) هیچ هاوکارییەك ناکات جگە لە پاڵنانی خۆراکەکان لە گەدەوە بۆ ڕیخۆڵەکان بە زۆرەملێ، بەبێ گوێدانە ئەوەی ئایا خۆراکەکە کاتی پێویستی خۆی وەرگرتووە بۆ هەرسکردنی، یاخود نا، لەبەرئەمەشە ئەو کەسـانەی دەناڵێنن بە دەست قورسـی هەرسکردنیانو ترشی گەدەیانو ئەوانەی سـکیان گازدەکات (غازاتـی هەیە)، ئامۆژگاری دەکرێن بـە دوورکەوتنەوە لە خواردنەوە گازییەکان، لەبەرئەوەی ئەم بارانەی کە تووشبوون زیاتر پەرەپێدەدات.

ج- کافیین:

-کۆلا، کافینی لەخۆگرتووە کە دەبێتە هۆی:

-زیادکردنی لێدانەکانی دڵ.

-بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

-زیاد ترشبوونی گەدە.

یەك قوتوی ئاسایی (٣٦٠گرام) نزیکەی ٣٥ بۆ ٣٨ میللی گرام کافینی لەخۆگرتووە. قوتویـەك خواردنەوەی گازی (دایـت) بەهەمان قەبارە، بڕێکی زیاتری لە کافیین تێدایە، واتە نزیکەی (٤٢ میللی گرام).

-بەکارهێنانـی کافییـن لەلایـەن لاوانەوە ڕەنگە لە سـاڵانی دواتری تەمەنیان دا تووشی ئالوودەبوونیان بکات.

د- خواردنەوە گازییەکانو کلۆربوونی ددان:

بوونـی شـەکرەکان لـە خواردنـەوە گازییەکانـدا، وا دەکات ببێتە سەرچاوەیەکی گرنگی دان کلۆربوون، بە تایبەت بەهۆی ئەوەی خواردنەوە گازییەکان بەناو دەمدا بڵاودەبنەوەو لە نێوان دانەکاندا هاتووچۆ دەکەن.

-بەکارهێنانی خواردنەوە گازییەکان بە یەکێك لە هۆکارەکانی کلۆربوونو ڕزینی ددان دادەنرێت.

-تەنهـا شـەکر نییـە کە بەرپرسـە لـە ڕزیـنو کونکردنی دان، بەڵکـو خواردنـەوە گازییەکان ترشـی فۆسـفۆریكو مالیكو کاربۆنیکیان لەخۆگرتـووە، کە دەبنە هۆی داماڵینی چینی مینای پارێـزەری ددان، هـەر ئەمەشـە وای لێدەکات ڕووبـەڕووی ڕزین ببێتەوە.. زۆر بەکەمی کەسێك دەبینی لە دوای خواردنەوەی کۆلا یەکسەر بچێ ددانەکانی بشوات!

-لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە ڕزینو کلۆربوونی ددان لەلای (٩٠٪)ی منداڵان بوونی هەیە! ناوەندی ژمارەی ئەو دانانەی کە دەڕزێن، یان کون دەبن، یان ڕەش دەبنەوە (٨) دانە بۆ هەر منداڵێك!

-ڕزینـی ددان دەکرێت لە سـاتە سـەرەتاکانی خواردنەوەی خواردنەوە گازییەکانەوە دەست پێبکات، بەهۆی ترشی گازەکانەوە.

-زۆر بەکارهێنانـی خواردنـەوە گازییـەکان دەبێتە هۆی لە دەستدانی چینی مینای ددانەکان.

-ئەو خواردنەوە گازییانەی بڕێکی زۆرتریان لە شەکر تێدایە، زۆرتر دەبنە هۆی ڕزینی ددان.

جوانترین باران، لە ڕەشترین هەور دەبارێت!

هیچ شتێك لەم بوونەوەرەدا بێ فەرمانی خودا ڕوونادات، گەر شتێکیش خوا فەرمانی پێدا، بێگومان بێ حیکمەت نییە، خودای گەورە بەندەکانی بە گشتیو بەندەی مسـولمانی بەتایبەتی خۆشدەوێت، هەریەکێك خوا خۆشـی بووێت زۆر تاقیدەکاتەوە، لەوانەیە تاقیکردنەوەکەشی بکەوێتە ڕۆژێکی ڕەشەوە! جا خۆشبەختی بۆ ئەو کەسەی زۆر دەکەوێتە ناخۆشیو دەردەسـەریو تاقیکردنەوەی خودا، چونکە ئەوە خۆشەویسـتی خودایە، دیارە بە مەرجێك خۆڕاگرو سوپاسگوزار بێت.

«جوانتریـن بـاران لە ڕەشـترین هـەور دەبارێت» بۆیـە لە ڕۆژە ڕەشـەکانت نـا ئومێد مەبە، گـەر تۆ بەرنامەی کارێکی باشـت هەبوو، بانێکت بەرکەوت لە هەورێکی ڕەشەوە ئەوە هیچ نائومێد مەبە، چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی گەشەکردنی چەند ڕووەکێکی جوانو بەبۆن، هەموو مرۆڤێك توانای هەڵەکردنی هەیە، بەڵام هەموو مرۆڤێك توانای سـوود وەرگرتنی لە هەڵەکانی نییە!

لێـرەدا پرسـیارێك سـەرهەڵدەدات کـە ئاخۆ بۆچی ئێمـە کاتێك ڕووداوێکی ناخۆشمان بەسـەردادێت، ناشکوری لەسەر دەکەین، بێئەوەی لەوە بگەین کە لەوانەیە لە سـەرەتا، یان لە ناوەڕاسـت، یان لە کۆتایی ناخۆشـییەکە خۆشـییەك چاوەڕێمان بکات، مرۆڤ هیـواو ئاواتی زۆرە، بـەڵام توانای هێنانەدی هەموو هیـواو ئاواتەکانی نییە، لەوانەیە هەوڵ بۆ هەموویان بدات، بەڵام ئەو کات لەوانەیە توانای بەڕێوەبردنی هەموو ئاواتەکانی نەبێت، یان خەڵکانێك هەن بێ هیچ ماندووبوونێك چاوەڕێی ئـەوە دەکـەن ڕووداوەکان خۆیان ڕووبـدەن لە جیاتی ئـەوەی خۆیان ڕووداوەکان بهێننـە دی، واتـە خۆیان هەوڵبدەنو تێبکۆشـنو کار بکەن نەك چاوەڕوان بن، بکەونە دوای ڕووداوەکان، لای هەموومان تەنها شتێك هۆکاری سـەرەکییە کە وامان لێدەکات، هێنانەدی خەونەکانمان مەحاڵ بێت، ئەویش (ترس لە شکست)ە.

ئەگـەر هەوڵت بۆ ئەوەیە بگەی بە لوتکە، لەگەڵ ئەوەی کە ڕێگاکە ناخۆشەو کۆسپو لەمپەری لە پێشە، ئەوە پێویستە هێزو توانات هەبێت، کەسـایەتییەکی بەهێزت هەبێت بـۆ خۆڕاگریو مانەوەت لە لوتکەکەدا، بـا کەسـمان چاوەڕێی سـەرکەوتن نەکەیـن کە بێت بۆ لامـان، بەڵکو ئێمە بەرەو سـەرکەوتن بڕۆین، نموونەیەك لێرەدا باسـدەکەین: خودای باڵادەسـت (کرم) کە گیانەوەرێکی بچووکە دەیکاتە خۆراکی چۆلەکەکان، بەڵام ئایا فڕێـی داوەتە نێو هێلانەکانیان؟! بێگومان نەخێر، بۆ ئەوەی ئەوانیش هەوڵو کۆشش بکەن بۆ بە دەستخستنی ئەو کرمانەو هێنانیان بۆ بێچووەکانیان.

هەموو چرکـەو سـاتەکانمان حیکمەتێکی تایبـەت بەخۆی هەیە، بەڵام بەشـێکی کـەم لە ئێمە لێیان تێدەگاتو پەیـیـان پێدەبات، مرۆڤ هەوڵـی ڕێگایەك نادات کـە تێیدا دووچاری ناڕەحەتیو چەرمەسـەری بێو پێییەوە تووشـی ئازارو مەینەتی ببێت، بەڵکو کامە ڕێگا ئاسانەو ئارەقەی پێوە ناکات، ئەوە هەڵدەبژێرێت، لە کاتێکدا ڕێگایەك کە ئارەقو ماندووبونـی پێوە بکەیتو خۆتی پێوە ماندوو بکەیت، سـەرچاوەیە بۆ دەسـتکەوتنی مەبەستی ڕێگا ئاسـانەکەو گەیشتن بە مەنزڵ، زۆرێك لە خەڵکان نائومێد دەبن لە بەدەسـتهێنانی، یـان هاتنەدی خەونەکانیانو تەنانەت هەندێکیان نائومێد دەبن لە ژیانیشیاندا، بۆچی؟

چونکـە نازانـن چ حیکمـەتو گەورەییەك لەو شـتەدایە کە بۆتە هۆکاری نائومێد بوونەکەیان.

مرۆڤ لە هەر شـتێك نائومێد ببێت نابێت لە خوداو ڕەحمەتی بێ پایانی نائومێد ببێت، چونکـە خودا بەو گەورەییەی خۆیەوە دەیەوێت تۆ کاری چاك بکەیتو ڕێگای ڕاست بدۆزیتەوەو لە سەری بەردەوام بیت، بۆئـەوەی بەختەوەر بیت، تـۆش بەو بچووکییەی خۆتەوە خودا لە بیر دەکەیتو نائومێد دەبی لێیو لە فەرمانی دەردەچیت.

برای خۆشەویست، خوشکی ئازیز، ئەوە بزانە سەرکەوتنەکان لەگەڵ ڕاوەسـتانی هەوڵدانەکاندا نامێننو لە دەستدەچن، تۆ سەردەکەویت گەر بـڕوات بە بەهێـزی بیروڕاکانـت هەبێتو خۆڕاگربیـت بەرامبەر بەو لەمپەرو ڕووداوانەی کە دەبنە پەیژەیەك بۆ سەرکەوتن.

کاتێك شکسـتەکانی خۆت چاك دەکەیتەوە، ئەوە مانای وایە ڕێگای سـەرکەوتنت دۆزیوەتـەوەو هەوڵی بەدەسـتهێنانی دەدەیت، هەموومان ئەوەمان بینیوە لەسـەر شـەقامەکان کە نووسـراوە «ئاگاداربە ڕێگا لە ژێر چاککردندایە»، ئەمە بۆ ڕێگای ئاسـایی، بە هەمان شـێوەش ڕێگای سـەرکەوتن هەموو کات لە ژێر چاککردندایەو پێویستە لە حاڵەتی هەر لادانێك پرۆسەی ڕاستکردنەوە ئەنجامبدرێت، جاری وا هەیە دەمانەوێت بچیـن بۆ سـەفەرێك، بەڵام سـەفەرەکە ڕێکناکەوێـت، ئەمەش دەبێتە مایـەی ناڕەحەتیو ئازاری دەروونیمانو هەسـت بـە بێتاقەتی دەکەین، بـەڵام ڕەنگە نەزانین چی لەو دیوی ئەو مەسـەلەیەدا حەشـار دراوەو ئێمە پەی پێنابەینو نازانین حیکمەتەکەی چییە؟ چونکە خوا لە ئێمە باشـتردەزانیو کێ ناڵێ گەر چووباین بۆ ئەو سەفەرە لە ڕێگادا تووشی ڕووداوێك نەدەبووینو لەو ڕووداوەدا تیانەدەچووین؟!

کەوابـوو بزانـە حیکمەت لە هەموو شـتێکدا هەیە، یـان ئەوانەی قوتابیـن باش لە مەبەسـتەکەی من دەگـەن: دەبینیـن ڕۆژانە کاتێك قوتابی دەرسو وانەکانی زۆر بەباشـی ئامـادە دەکاتو چاوەڕوانی ئەوە دەکات مامۆسـتاکەی لەو دەرسەدا هەڵیبسێنێتو بۆی شەرح بکات، بەڵام هەڵیناسـێنێت، لەو کاتـەدا نابێت نائومێـد بێو پێویسـتە بەردەوام بێـت، چونکـە بێگومـان ڕۆژێکـی تری لە پێشـە کە ڕەنگـە وانەکەی نەخوێندبێتـەوە، بەڵام مامۆسـتاکەی داوای لێـدەکات بۆئەوەی وانەکە بڵێتەوە لە بەردەم هاوپۆلەکانیدا.

لەبەرئەوە پێویسـتە هەموو کاتو سـاتێك ئەوەت لـە یاد بێت کە ئەگەر ئامانجو مەبەستێکت هەبێت، دەبێت بەردەوام هەوڵی بۆ بدەیتو ئارەقی لە پێناودا بڕێژیت، نابێت لە هیچ بارودۆخێکدا ڕەشبین ببیتو تووشـی نائومێدیو بێ هیوایی ببیت، ئەوەش بزانە کە جوانترین باران لەو هەورە دەبارێت کە ڕەشە، یان زۆر ڕەشە، لای زۆربەمان ئەو هەورە ڕەشـەی پێریو دوێنێ پەیدابوونو دروسـتبوون ئەمڕۆو سبەی بارانیان بارانـدو دەبارێنـن، جا بارانەکە بـە لێزمە بێت، یان نـا، ئەوەش هەر حیکمەتی تێدا بووە، یان تێیدا دەبێت.

بـە وتەیەکی جوانی «مایکڵ جـۆردان» کۆتایی پێدێنم کە دەڵێت: (چەندینو چەندین جار شکستم خوارد، هەر بۆیەش سەرکەوتوو بووم).

ڕابەر ئەحمەد

ئەمڕۆ، بەڵکو!

ڕەمەزان عەبدوڵا

ئەمڕۆ دەست بە ژیانی نوێت بکە، بەڵکو لەوە دڵنیابیت خاوەنی سبەینێ نیت.

ئەمڕۆ ماڵئاوایی لە کێشەکان بکە، بەڵکو هەست بەوە بکەی چارەسەر سەردانی کردوویت.

ئەمڕۆ واز لە گۆشەگیریت بهێنە، بەڵکو هەست بەوە بکەی دونیا چەندە گەورەو فراوانە.

ئەمڕۆ هەڵەکانی دوێنێ مەکەرەوە، بەڵکو هەست بەوە بکەی مرۆڤی ژیر دوو جار لە کونێکەوە ناگەزرێت.

ئەمڕۆ هەوڵی تەواوی خۆت بدە، بەڵکو هەست بەوە بکەیت خاوەنی هێزیکی لەبن نەهاتووی.

ئەمڕۆ واز لە دوێنێ بهێنە، بەڵکو هەست بەوە بکەیت کەسێکی نوێ دەژیت.

ئەمڕۆ بۆ ئەمڕۆ بژی، بەڵکو بە هیوای سبەی کاری ئەمڕۆت دوانەخەیت.

ئەمڕۆ نیعمەتەکانی خودا بژمێرە، بەڵکو هەست بەوە بکەی دەوڵەمەندترین کەسی.

ئەمڕۆ بێ ئومید مەبە لە دیار نەبوونی هیچ ئەستێرەیەك، بەڵکو هەست بەوە بکەی ڕۆژ بووەتەوە.

ئەمڕۆ دۆستایەتیت لەگەڵ خودا نوێ بکەوە، بەڵکو هەست بەوە بکەی بەختەوەرترین کەسی.

ئەمڕۆ بەجوانی سەرنجی خۆت بدە، بەڵکو هەست بەوە بکەی جوانترین کەسی ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾﴾ التين.

ئەمڕۆ سورەتێك لەبەر بکە، بەڵکو هەست بەوە بکەی تۆ خاوەنی خەتمی سبەینێ نیت.

ئەمڕۆ هەواڵی دۆستانت بپرسە، بەڵکو بزانن لە نادیاریش لەگەڵیانی.

ئەمڕۆ یادی خودا بکە، ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾﴾ البقرة، بەڵکو هەست بکەیت دۆستی خودایەکی مەزنو گەورەو بە بەزەیی.

ئەمڕۆ دەست بەسەر منداڵێکی بێباوکدا بهێنە، بەڵکو هەست بکات کە کەسی لە دەست نەداوە.

ئەمڕۆ بە یەکێك بڵێ لەخزمەتتدام، بەڵکو هەست بەوە بکات خاوەنی ڕێزو بەهای تایبەتییە.

ئەمڕۆ نزا بۆ یەکێك بکە، بەڵکو هەست بەوە بکەی خۆت بەتەنها نیتو تەنهاش لە خەمی خۆت نیت.

ئەمڕۆ فرمێسکی چاوی یەکێك بسڕە، بەڵکو بزانێت دەستەکان خزمەتی چاوەکان دەکەن.

ئەمڕۆ هاوکاری کەسێك بکە، بەڵکو بزانێت کەسانی باش ماون.

ئەمڕۆ بە یەکێك بڵێ بیرت دەکەم، بەڵکو بزانێت کەسانێك هەن ئەویان لەبیرە.

ئەمڕۆ بە خەندەوە بۆ گشت کەسێك بدوێ، بەڵکو بزانن هیچ شتێك جێگای خەم خواردن نییە.

ئەمڕۆ سوپاسی هەموو کەس بکە، بەڵکو بزانن شایستەی ڕێزن.

ئەمڕۆ شتێك فێری کەسێك بکە، بەڵکو هەموو کەس بە تەندروستی بژی.

ئەمڕۆ سڵاو لەو کەسانە بکە، کە نایان ناسیت، بەڵکو بزانن هەموومان براو خوشکی یەکین.

ئەمڕۆ چرایەك داگیرسێنە، بەڵکو تاریکی کەسێك ڕووناك بکەیتەوە.

ئەمڕۆ بە کەسێك بڵێ خۆشمدەوێی، بەڵکو لە نەهامەتی غەریببوون ڕزگاری بکەیت.

ئەمڕۆ باسی خودا بۆ یەکێك بکە، بەڵکو بزانێت﴿وَكَانَ اللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ رَّقِيبًا ﴿٥٢﴾﴾ الأحزاب، خودا چاودێرە بەسەر هەموو شتێکماندا.

ئەمڕۆ لە ئەمڕۆ بۆ ئەمڕۆ بە ئەمڕۆ بژی!

واقعیبوون ڕێگایەک بۆ سەرکەوتن!

ئاریان ئەنوەر

هەرلە سەرەتای دروستبونی گەردونەوە، سەرنج بدە! پەروەردگار بە خەیاڵ شتەکانی دروستنەکرد، بەڵکو واقیعیانەو پلە بە پلە بونەوارانی دروستکرد، پێکهێنانێکی پڕاوپڕ لە دانایی بوو، لەماوەی شەش ڕۆژدا.

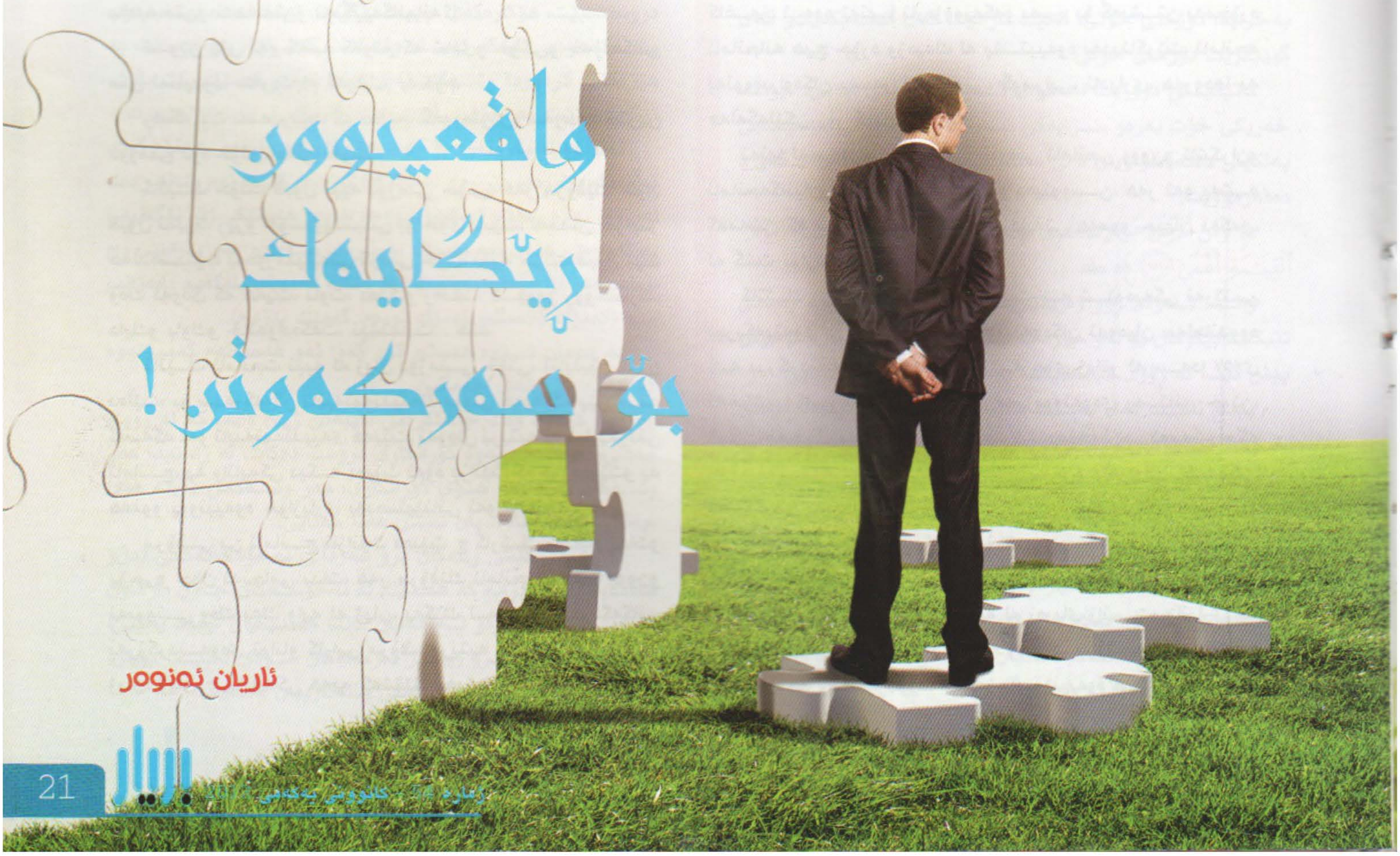
کەواتە ئێمەی مرۆڤ دەبێت ئەوە بزانین کە پێویستە کارەکانمان بە لەسەرخۆییو پلە بە پلە جێبەجێ بکەین، ئەوە خۆهەڵخەڵەتاندنە کە بمانەوێت بە بێ ماندووبوونو لە چاوتروکانێکدا بگەینە ئەو ئەنجامەی کە دەمانەوێت بە دەستی بهێنین.

مرۆڤ خاوەنی بیرکردنەوەو ئەندێشەیەکی قوڵەو دەتوانێت هەر بە خەیاڵ پێکبهێنێتو دروستبکات، واتە لە ماوەیەکی کەمدا پلان دابڕێژێتو جێبەجێی بکاتو بگاتە ئەنجامیش، بەڵام ئەمە هەر خەیاڵەو هیچی تر، ئێمەی مرۆڤ ڕابیتەیەکمان پێدراوە بۆ ئەوەی بگونجێین لەگەڵ ئەو ماددەیەی کە ژیانی تێدا دەکەین، ئەویش جەستەی فیزیکییە.

جەستەکەمان بەخششێکی پیرۆزی پەروەردگارمانە بۆ بەرجەستەکردنی شتەکان لە واقیعدا، ئێمە بە هۆی چاومانەوە ماددە دەبینینو بە دەستو لاشە هەست بە ماددە دەکەین، جا لەبەرئەوەی چاوو دەستی ئێمە ئەم گەردوونە ماددییەی ئێستا دەبینێت، کەواتە سنوری بیرکردنەوەکانی مێشك جگە لە شكڵپێدانی ماددە شتێکی تر نییە، بۆیە دەبێت هیچ کاتێك خۆمان هەڵنەخەڵەتێنین بۆئەوەی بمانەوێت تەخەیولاتێك بکەین بۆ شتانێك بێجگە لەم ماددەیەی ئێستا هەیە، ئێمە بیردەکەینەوەو خەیاڵ دەکەین، بۆ ئەو شتانەی کە دەمانەوێت لە ژیاندا بیهێنینە دی، ئەم توانای خەیاڵکردنو ئەفراندنەش بە پێی مرۆڤەکان دەگۆڕێت، هەرچەندە مرۆڤ زیاتر بژیو زیاتر ببینێت، ئەوەندە بیرکردنەوەکانی فراوانتر دەبن، بەڵام مرۆڤ گیریخواردووە لە نێوان ڕەهاییەکانی ڕۆحو ئەو ماددەیەی تێیدا دەژی، ئەویش بریتییە لە لاشەکەی (نەفسەکەی)، نەفسو لاشە نزیکن لە ماددەوە، ڕۆحیش نزیکە لە ئاسمانەوە، لێرەدا عەقڵی مرۆڤ دەوری سەرەکی دەگێڕێت لە وەرگرتنی ئەو هێزەی کە ڕۆح هەیەتی بۆ کارکردنە سەر مادەو ژیان، پێویستە مێشك ئیرادە لە ڕۆحەوە وەربگرێت کە سنورەکان لای ئەو پێناسەی نییە، ئەو هەرچی بیەوێت پێکیدەهێنێت، کاتێك تواناکانی ڕۆحی خۆت دۆزییەوەو ناسیت، ئیتر ژیان دەستپێدەکات، دڵ پڕدەبێت لە جۆشو خرۆش، ئیتر لاشەو نەفس ڕێگر نابن لە پێکهێنانی ئەنجامەکان لە واقیعدا، ئەو ئیتر ئازادە، ئیتر بۆی دەردەکەوێت کە ماددە شتی خێرای پێخۆش نییە، ماددە پێی خۆشە ڕۆح کارەکانی لە ژیاندا هەنگاو بە هەنگاو جێبەجێ بکاتو ئەنجامیبدات. واتە دەبێت تۆ لەسەرخۆبیتو بەرگەی لەسەرخۆیی ماددە بگریت کە وایکردووە ڕۆح کارەکانی بە ئازادی نەکات، خۆشەویستیت بۆ ماددە دەربڕە، هاوڕێبە لەگەڵیدا، خۆ ئەویش خۆی نایەوێت بەو جۆرە بێت، ئەویش پەروەردگاری هەیە، خودا سروشتی ماددەی هەر لەسەرەتاوە بەو جۆرە دروستکرد، کەواتە بەرگەی ڕێگرییە سەختەکانی ژیان لە ماددەدا بگرە. بگونجێ لەگەڵیو لەسەرخۆو هێواش هێواش خەیاڵەکانت بەرجەستە بکە.

بە ڕۆح بڵێ لەسەرخۆبە، من هەست بە شەیداییو جۆشو خرۆشی تۆ دەکەم، دەزانم تۆهەر حەزت لە فڕینە! پێی بڵێ کە تۆ عەقڵت پێدراوەو پلان دادەنێی بۆ گوزەرپێکردنی ڕۆح لە خۆتەوە بۆ ماددەو ژیان. پێی بڵێ کە خەیاڵو بیرۆکەکانت دەهێنمە دی، لێرەدا مێشك ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت لە ڕێکخستنی ئەو پەیوەندییە.

بۆیە ئێمەی مرۆڤ لەسەرمان پێویستە کە بیرکردنەوەکانمان تەنها خەیاڵ نەبن، بەڵکو پلانی بۆ دابنێ، بینوسەرەوەو ڕێکیبخە بە پشتیوانی خودا لە ماوەکانی داهاتوودا ئەنجامی بیرۆکەکانت بەرجەستە دەبن، ئیتر ئەو کاتە چێژی ڕاستەقینەی ژیان دەکەیتو دەزانی مرۆڤبوون مانای چییە، ئەگەر توانیت پەیوەندی نێوان ڕۆحو لاشە(نەفس)و ماددە ڕێکبخەیت، ئیتر تۆ مرۆڤیت، مرۆڤ بە مانا گەورەکەی واتە ڕێزلێگیراوەکەی.



دوژمنی ڕاستەقینەت بناسە!!

ئارام نەبی مەحمود

بە بۆچوونی تۆ کێ دوژمنی ڕاستەقینەتە؟! کێ هۆکاری خۆشیو کامەرانیو ئاسوودەییو بەختەوەریمانە؟! کێ هۆکاری بەدبەختیو نەهامەتیو نەنگییەکانمانە؟!

شوێن پێی ئەو کەسە کەوتم کە شادیو خۆشیو خەونەکانی منی لەناوبرد، سەرەنجام گەیشتم بەخۆم.

ڕەنگە لات سەیربێت کە دەڵێم: گەورەترینو سەرسەخترین دوژمنی تۆ، خۆتی، بەڵێ خۆت!

کاتێک خۆتت قبوڵ نییە دوژمنی خۆتی، هەر مرۆڤێک خۆی قبوڵ نەبێت ڕێزو خۆشەویستیشی بۆ خۆی نابێت، لەمەش خراپتر هەڵدەستێت بەدوژمنیایەتی کردنی خۆی، بۆیە خۆتت قبوڵ بێت وەك ئەوەی کە هەیت، ناوت، دەنگو ڕەنگت، شێوەو ڕووخسارت، دایكو باوكو خانەوادەکەت، نیشتمانت... هتد.

کاتێک ئامانجت نییە لە ژیان دوژمنی خۆتی، (ناپلیۆن هێل) دەڵێت: بۆ سەرکەوتن تایبەتمەندییەك بوونی هەیە کە پێویستە کەسەکە ئەو تایبەتمەندییەی هەبێت، ئەوەش بریتیە لە دیاریکردنی ئامانج، بە واتایەکی دیکە دەبێت ئەوە بزانێت کەچی دەوێتو بە هەموو بوونییەوە خوازیاری بەدەستهێنانی ئەو ئامانجەبێت.

مرۆڤی بێ ئامانج نازانێت دەبێت چ کارێك ئەنجام بداتو بۆچیو چۆن ئەنجامی بدات، هەر مرۆڤێك ئامانجی نەبێت بوونو نەبوونی وەك یەك وایە لە ژیان، یەکێك لە هۆکارە گرنگەکانی بەرزکردنەوەی تواناو کارایی مرۆڤ، بریتیە لە بوونی ئامانج لە ژیان، ژیان چ مانایەکی هەیە کەشتێك نەبێت لە پێناویدا بژی؟!

کاتێک ئامانجو خەونەکانت ناخەیتە سەر کاغەز، دوژمنی خۆتی، برایان تریسی دەڵێت: هەر ئامانجێك نەخرایە سەر کاغەز، ئەوە تەنها ئارەزوویەکەو بەس، بۆ گەیشتن بەمجۆرە ئامانجانە هیچ جۆرە وزەیەك لە پشتییەوە بەدیناکرێت، ئامانجە نەنووسراوەکان بەسەر لێشێواویی، گومڕایی، نادیاری، هەروەها بە هەڵەگەلێکی زۆر کۆتاییان دێت.

تەنها لە سەدا سێی خەڵکی خاوەنی ئامانجی ڕوونو ئاشکرانو ئامانجەکانیان دەخەنەسەر کاغەزو دەینووسن، هەر ئەو بەشە کەمەشن کە سەرکەوتوونو سەرکردایەتی هەموو جیهان دەکەن، لە گشت بوارە جیاجیاکانی ژیاندا.

کاتێک ڕێگە بەخۆت دەدەیت بە شێوەیەکی نەرێنی بیربکەیتەوە، دوژمنی خۆتی، لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان سەلماندووە کە بیرکردنەوەی نەرێنی، دەبێتە هۆی زیاتر لە سەدا ٥٧٪ی نەخۆشییەکانی وەك: سەرئێشە، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، قۆڵۆن، نەخۆشییەکانی دڵ، تەنانەت شێرپەنجەش،... ئەمەش جگە لە نەخۆشییە دەروونییەکانی وەك: ترسو دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، هەستکردن بەبێزاریو تەنهایی.

کاتێک ناخوێنیتەوە دۆژمنی خۆتی، چونکە دووریت لە تەواوی کەڵكو سوودەکانی خوێندنەوەو کتێب، کتێب فێرگەیەکی پەروەردەیی ڕۆشنبیری گشتییە، کتێب بریتیە لە زەریای زانستو زانیاری، کە ڕۆشنبیری مرۆڤ دەستەبەر دەکات، وادەکات مرۆڤ چوستو چالاكو لێهاتووبێت، وادەکات مرۆڤ بە بەرچاوڕوونییەوە هەنگاو بنێت، هەر

هێزی وشەکان

محەممەد فاتح

بەشی یەکەم

وشەکان وەك پەتێکن کە ئەزموونەکانمانی پێوە هەڵدەواسین...
ئالدۆس هاکسلی

ئایا تاوەکو ئێستا کەوتویتە ژێر کاریگەری وشەکانەوە، یان وتەی ناودارانەوە؟ وەك زانایان (چرچل- مارتن لۆنرکینگ، یان جان ئیف کەنەدی...)، کە ئەم زانایانە بە وتەکانیان بەشێکی زۆری دنیایان خستۆتە ژێر کاریگەری خۆیانەوە، تارادەیەك دوای مردنیشیان، وتەکانیان بە زیندوێتی ماوەتەوە.

ئایا تاوەکو ئێستا بیرتان لەو وشانە کردۆتەوە کە دەریاندەبڕن؟ ئایا ڕوخێنەر، یان بنیاتنەر، دڵخۆشکەر، یا بێزارکەری خۆتانو کەسانی تریش؟ ئایا ئەو هەستانە کە لە کاتی ڕووداوێکدا بۆمان دروستدەبێت، هۆکارەکەی چییە؟ بێگومان ئەمانە هەمووی بەهۆی وشەکانەوەن، تاوەکو ئێستا وشەکانت کێشاوە، یان هەستت بە هێزەکانی کردووە؟ وشەکان نەك تەنها ئەگەر کەسێك پێت بڵێت، ئەگەر خۆشت بە خۆتی بڵێیت، هەر کاریگەری دەبێت لەسەرت.

تەنها بۆ تاقیکردنەوە بۆ ماوەی ١٠ ڕۆژ، ئەم وشانەم بە خۆم گوت: (دڵتەنگم- توڕەم- بێزارم)، لە کاتێکدا کە هیچ کاتێك ئەم وشانە ڕاست نەبوون، بەڵام بەهۆی ئەمانەوە بوومە خاوەن هەستێکی زۆر نێگەتیف، بە تەواوەتی هێزی ئەم وشانە بەسەرمدا سەپانو هەر بەڕاستی وام لێهات، هەر بۆ هەمان مەبەست ئەو وشانە هەندێك پلەکەیم دابەزاند، واتە (کەمێك دڵتەنگم، کەمێك توڕەم، کەمێك بێزارم)..

بە هەمان شێوە هەستم کرد کەوا ئەو هەستانەم کەمبۆتەوە کە هەمە بۆ وشەی خەمگین.

ئەم کردارە وەك چالاککردنی تایبەتی ژیان وایە، کە لە ڕووی عەقڵیو جەستەییەوە گۆڕانکاری دروست دەکات، لە ڕاستیدا هەر وشەکان کە دەبنە هۆی گۆڕانکاری، هەر وشەکانن دەبنە هۆی جەنگی چەند ساڵە، یان ئاشتی هەتا هەتایی.

بۆ زانینی کێشی وشەکان بڕۆ سەردانی نەخۆشخانەکانی (دڵو هەناو) بکە، بزانە کە هەندێك لە نەخۆشەکان چۆن دارماون بە هۆی وشەکانەوەو لە هەمان کاتدا هەندێکیان چەند باشن، کە ئەوانە زووترو زیاتر دەرمانەکان سودی دەبێت بۆیان، دکتۆرەکانیش پارمەتییەکی باشی وشەکارییان دەدەن.

کاتێك مرۆڤ نوقمی ئەو زەریایە بوو ئەو کات دەگات بە ئامەنجەکانی، ئەو کات هەڵدەستێ بە تۆمارکردنی سەرکەوتنە یەك لە دوای یەکەکانی ژیان، کتێب بوونەوەرێکە زمان دەپوشکێنێت، مرۆڤ دەهێنێتە قسە، نەك ئەوەش، بەڵکو فێری ماناو دەربڕینو هونەری قسەکردنمان دەکات.

کتێب مرۆڤ دەکات بە زانا، دانا، ڕووناکبیر، نووسەر، ئەدیب، فەیلەسوف.

کتێب ژیانە، زاخاوی مێشکە، زامنی هیوایە...

- کاتێك بەرپرسیاریەتی هەڵەکانت لە ئەستۆ ناگریتو دان بەهەڵەکانتدا نانێیت، دوژمنی خۆتی، دیارترین خاڵی جیاکەرەوەی کەسی پۆزەتیف لە کەسی نێگەتیف، هەستکردنە بە بەرپرسیاریەتی، کەسانی نێگەتیف کاتێك هەڵەیەك دەکەن لە بری ئەوەی دان بەهەڵەکەیاندا بنێنو بەرپرسیاریەتی خۆیان ڕابگەیەنن، هەڵدەستن بەسەرزەنشتکردنو لۆمەکردنی ئەوانی تر، ئەمەش وادەکات هەرگیز بەرەو پێش نەچنو هەمیشە لە زەلکاوی گومراییدا ژیان بەرنەسەر.

کاتێك ڕاوبۆچوونی کەسانی تر بە گرنگتر دەزانی لە ڕاوبۆچوونی خۆت، دوژمنی خۆتی، تۆ ئەوەنیت کە ئەوان پێناسەت دەکەن، بەڵکو تۆ ئەوەیت کە خۆت هەستی پێدەکەیت.

کاتێك لە دڵتدا لە بری خۆشەویستیو لێبوردن بەرامبەر خەڵك، ڕقو کینو بوغزو حەسادەتت هەڵگرتووە، دوژمنی خۆتی.. کاتێك پاکوخاوێنو ڕێکپۆشو بۆنخۆش نیت، دوژمنی خۆتی.. کاتێك زەردەخەنە ناکەیت دوژمنی خۆتی.. کاتێك متمانەت بە خۆت نییە دوژمنی خۆتی.. کاتێك باوەڕت بە توانا خودییەکانت نییە، دوژمنی خۆتی.. کاتێك هەڵسەنگاندنی خودیت لاوازە، دوژمنی خۆتی.. کاتێك تەنها قسە دەکەیتو کردار ناکەیت، دوژمنی خۆتی.. کاتێك یارمەتی خێزانەکەت نادەیت، دوژمنی خۆتی.. کاتێك لوتبەرزی، دوژمنی خۆتی، کاتێك هەموو ژیانت تەرخان کردووە بۆ ڕەخنەگرتنی بێ بنەماو باسکردنی خەڵکی بەخراپە، دوژمنی خۆتی، کاتێك نازانیت کەی قسەبکەیتو کەی گوێبگریت دوژمنی خۆتی.

کاتێکیش دووریت لە خوای گەورە، دوژمنی خۆتی، چونکە خەریکی خۆت بەرەو سزایەکی سەختو دۆزەخێکی هەمیشەیی پەلکێش دەکەیتو ژیان تاڵی دەکەیتە خەڵاتی خۆت، خوای گەورە دەفەرموویت:

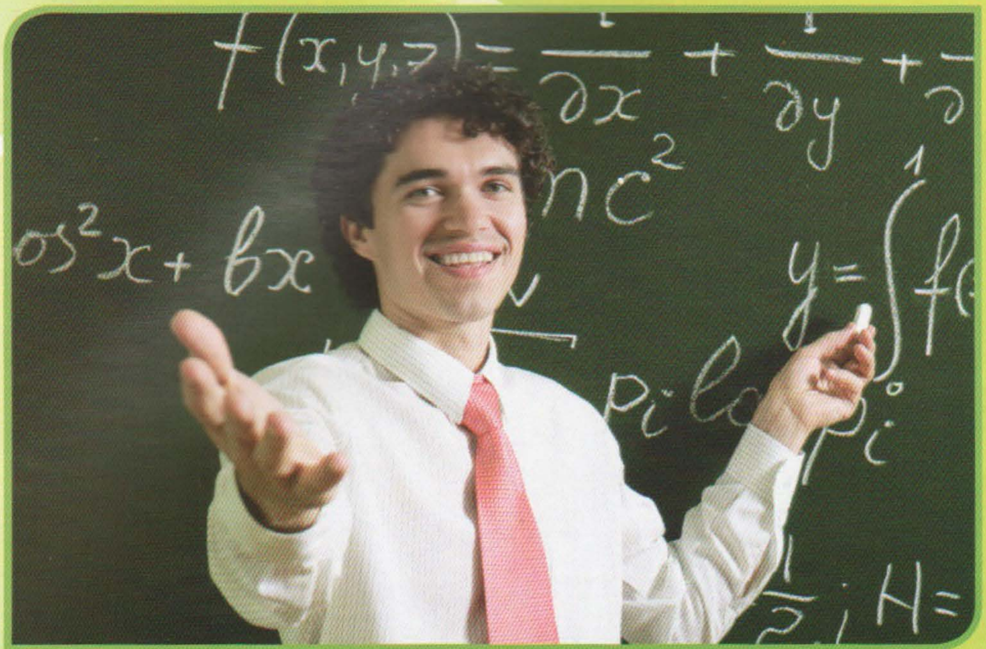
﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَىٰ (١٢٤) ﴾ طه

واتە: ئەوەی ڕوو وەربگێرێت لەبەرنامەو یادی منو پشتی تێبکات، بێگومان بۆ ئەو جۆرە کەسانە ژیانێکی ترشو تاڵو ناخۆش پێش دێت، لە ڕۆژی قیامەتیشدا بە کوێری حەشری دەکەین.

پێم ناڵێیت کەی دەست هەڵدەگریت لە دوژمنایەتیکردنی خۆت؟ کەی دەرك بە توانا لەبن نەهاتووەکانت دەکەیت؟ بۆ سەرنجی نێو ناخت نادەیت؟ تاکەی بەم شێوەیە دەژیت؟ ئایا ئەم ژیانەی ئێستا تێیدا دەژیت شایستەی تۆیە؟

لە ناو ناخی هەر مرۆڤێکدا خوای گەورە خەزێنەیەك توانای لەبن نەهاتووی داناوە، کە یارمەتی مرۆڤ دەدەن لە گەشەسەندنو پێشکەوتنو گۆڕان، بەڵام زۆربەی خەڵکی سەرنجی ناخی خۆیان نادەن، تاکو توانا ڕاستەقینەکانیان بدۆزنەوە، ئەوەتا خوای گەورە دەفەرموویت: ﴿ وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ (٢١) ﴾ الذاریات

بەشی دووەم



عوسمان حاجی سەلام

چۆن دەبیتە مامۆستایەکی سەرکەوتوو؟

گرنگی پلاندانان لە پرۆسەی وانەوتنەوەدا:

پلاندانان پێویستییەکو گرنگییەکی نکۆڵی لێنەکراوە، پلاندانان نەك تەنها لە پرۆسەی وانەوتنەوە، بەڵکو بۆ ژیانی ڕۆژانەمان بەشێوەیەکی گشتی پێویستە، ئەمەش بۆئەوەی بەرێكوپێکی هەڵسین بەئەنجامدانی کارەکانمانو ئامانجەکانمان بەدیبێنین، بەو پێیەی پرۆسەی وانەوتنەوەش یەکێکە لە پرۆسە گرنگەکانو ئەرکی مامۆستایان، بۆیە پلاندانان بۆ چۆنیەتی بەدیهێنانی پلانی وانەوتنەوەکە گرنگی تایبەتی خۆی هەیە، بەڵام بەداخەوە هەندێ بیرۆکەی نەرێنی دەربارەی پلانی وانەوتنەوە لەلایەن مامۆستا پێشینەکانەوە دەبیسترێت، کە گوایە پلاندانان هیچ گرنگییەکی لە پرۆسەی وانەوتنەوەدا نییە، بە بیانوی ئەوەی کە پلاندانان دەبێتە هۆی ئەوەی کە مامۆستا کۆمەڵێك زانیاری ڕێکخراوی سنووردار بدات بە خوێندکاران، گەر هاتوو ئەم بۆچوونەی ئەو کەسانە بەڕاست بزانرێت، ئەوا دەبێت باوەڕ بەوەش بکەین کە چیتر ئێمە پێویستمان بە قوتابخانەکان نابێتو دەبێت دەرگاکانیان دابخرێت، چونکە ئەو کات دەتوانرێ خوێندکاران لە ماڵەوەو لە ڕێگەی ئامێری تۆماری دەنگییەوە گوێ لە زانیارییە ڕێکخراوو سنوردارەکانی وانەکەیان بگرن.

توێژینەوەکان لەم بوارەدا ئەنجامدراون گەشتوون بەو ئەنجامەی کە دانانی پلانی وانەوتنەوە لە لایەن مامۆستایانەوە، بۆ سەرجەم ئاستەکانی خوێندن پێویستییەکی بنەڕەتی وانەوتنەوەیەو گرنگی تایبەتی خۆی هەیە، پشتگوێخستن، یان پەلەکردن لە دارشتنی پلانی وانەوتنەوەدا، مامۆستا لە پۆلدا ڕووبەڕووی هەڵوێستی خراپو چاوەڕواننەکراو دەکاتەوە، هەروەها لە گرنگیو کاریگەری پۆزەتیڤی پلانیش کەمدەکاتەوە لە بەدیهێنانی ئامانجەکانی وانەوتنەوەدا.

دارشتنو نوسینەوەی پلانی وانەوتنەوە:

ئامادەکردنو دارشتنو نوسینەوەی پلانی وانەوتنەوە لەناو پۆلو بە بەرچاوی خوێندکارانەوەو لە کاتی وانەوتنەوەدا ناکرێ، بەڵکو پێش ئەو کاتەو لە ماڵەوە مامۆستا ئامادەی دەکاتو دەینوسێتەوە بۆ ئەوەی پلاندانانەکە بەهێزو کاریگەربێت دەبێت مامۆستا بەباشی ڕاهێنرابێ، یان ڕابهێنرێت لەسەر چۆنیەتی ئامادەکردنو نوسینەوەی پلانی وانەوتنەوە، بە جۆرێك مامۆستا بەباشیو بە وردی بابەتی وانەکە بخوێنێتەوەو لە کاتی پێویستدا، بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی بیرۆکەیەك، یان زانیاری زیاتر لەسەر خاڵێکی گرنگ پەنا بباتە بەر سەرچاوە دەرەکیەکان، هەروەها پێویستە مامۆستا ئاستی زانیاری خوێندکاران دەربارەی ئەو بابەتە بزانێو ئەو هۆکارە فێرکاریانە دەستنیشان بکات کە لە پرۆسەی وانەوتنەوەدا بەکاریان دێنێت.

لە خوارەوە لە چەند خاڵێکدا گرنگی ئامادەکردنو جێبەجێکردنی پلاندانان لە پرۆسەی وانەوتنەوەدا دەخەینەڕوو:

١- پلاندانان شێوازی وانەوتنەوەی هەڕەمەکیو سەرپێیو لەبەروتن لە لایەن مامۆستاوە لە پرۆسەی وانەوتنەوەدا ناهێڵێت، کاری مامۆستا لەسەر شێوەی ڕێكو پێكو قۆناغی یەك لە دوای یەك ڕێکدەخات.

٢- بەرچاوڕوونی بە مامۆستایان دەبەخشێت، لە چۆنیەتی وتنەوەی وانە بەسەرکەوتووترین شێواز، بەتایبەتی مامۆستایانی تازە دامەزراو، چونکە ئەمانە ئەزمونی وانەوتنەوەیان کەمترە لە مامۆستا پێشینەکان.

٣- دانانو پەیڕەوكردنی پلانی وانەوتنەوە دەبێتە هۆی گەشەپێكردنی ئەزموونی مامۆستا لە ڕووی زانستیو پیشەییەوە، ئەم ئەزموونەش ساڵ دوای ساڵ بە شێوازی جیاواز دەردەكەوێت، بە هۆی گۆڕانكاری لە پرۆگرامە بڕیار لە سەردراوەكانی خوێندنو گۆڕانی ئامانجە پەروەردەییەكان، هەروەها گۆڕانی ئەو كێشەو گرفتە كۆمەڵایەتیو پەروەردەییانەی كە ڕوودەدەن بەتایبەت ئەوانەی پەیوەندی ڕاستەوخۆیان بە پرۆسەی وانەوتنەوەوە هەیە.

٤- پلانی وانەوتنەوە یارمەتی مامۆستا دەدات لە دۆزینەوەی كەموكورتییەكانی ناو پرۆسەی وانەوتنەوە بە تایبەتیو پرۆسەی پەروەردە بە گشتی چ ئەو كەموكورتیانە لە ئامانجەكانو پێكهاتەو ڕێگاكانی وانەوتنەوەو هەڵسەنگاندندا بێت، یاخود لە پرۆگرامی خوێندندا بێت، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی مامۆستا خاڵی لاوازی پرۆسەی وانەوتنەوە بدۆزێتەوەو بەدواداچوون بۆچارەسەركردنی بكات.

جۆرەكانی پلانی وانەوتنەوە:

ڕوونو ئاشكرایە كە پلانی وانەوتنەوە پەیوەندی پتەو لە نێوان كاتو تواناو ئامانجەكاندا دروستدەكات، پلانێك كە پەیوەندی لە نێوان ئەو سێ بنەما گرنگەی وانەوتنەوەدا ببەستێ، بێگومان دەبێتە هۆی ئەوەی ئامانجی گەورەو دیار بەدیبهێنێت، ئەمە جگە لە ئامانجە بچووكو سنووردارەكان، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت كە پلانی وانەوتنەوە دەتوانرێت بكرێ بەدووجۆری سەرەكییەوە كە ئەوانیش پلانی وەرزیو پلانی ڕۆژانە، یان هەفتانەیە، لە خوارەوە بە وردی باس لەم دووجۆرەی پلان دەكەین:

یەكەم: پلانی وانەوتنەوەی وەرزی:

ئەمجۆرە لە پلاندانان بۆ ماوەی وەرزێكی خوێندن دەنووسرێتەوەو بەكاردەهێنرێت، لەلایەن مامۆستاوە، مامۆستا لە پەیڕەوكردنی ئەمجۆرە پلانەی وانەوتنەوە لەسەرەتای هەر وەرزێكی خوێندندا هەڵدەستێ بە ڕێكخستنو دابەشكردنی پرۆگرامی بڕیار لەسەردراوی خوێندن، ناكرێت لە دارشتن ئامادەكردنی ئەمجۆرە پلانەدا تەنها پشت بەدابەشكردنی بڕیار لەسەردراوەكانی خوێندن بەسەر ڕۆژو مانگو هەفتەكاندا ببەسترێ، بەڵكو دەبێت پلانی وانەوتنەوە بایەخ بە هەریەك لە ئامانجەكانو كاتی دیاریكراوو ئامێرو ئامرازە فێركارییەكانو چۆنیەتی پێوانەیی ئاستی فێربوونی خوێندكاران بدات.

دارشتنو ئامادەكردنی پلانی وانەوتنەوە لە جۆری وەرزی پێویستی بە كاتی زۆر هەیە، بە هۆی ئەمەشەوە زۆرجار مامۆستایان لە ئامادەكردنیدا پەلە دەكەنو لە ئەنجامیشدا كەموكورتی دەكەوێتە نێو پلانەكەو كاریگەری نەرێنی دەكاتە سەر بەدیهێنانی ئامانجەكانی مامۆستا لەوانەوتنەوەدا.

دووەم: پلانی وانەوتنەوەی ڕۆژانە، یان هەفتانە:

ئەمجۆرە پلانە بۆ ماوەی یەك وانە، یاخود چەند وانەیەك ئامادە دەكرێتو دەنووسرێتەوە، پلان لە جۆری دووەم ڕۆژانە، یان هەفتانە لە لایەن مامۆستایانەوە ئامادەدەكرێت، بۆ پەیڕەوكردنی لەوانەكانی داهاتوودا، بە مەبەستی دەستنیشانكردنی ئامانجەكانو هۆكارەكانی فێركردنو ...هتد، بەپێی پێویستی ئەو وانەیە، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی مامۆستا بەشێوەیەكی سەركەوتوو پرۆسەی وانەوتنەوە بەڕێوە بباتو ئامانجەكانی لە سایەی ئەو پلانەدا بەدیبێنن.

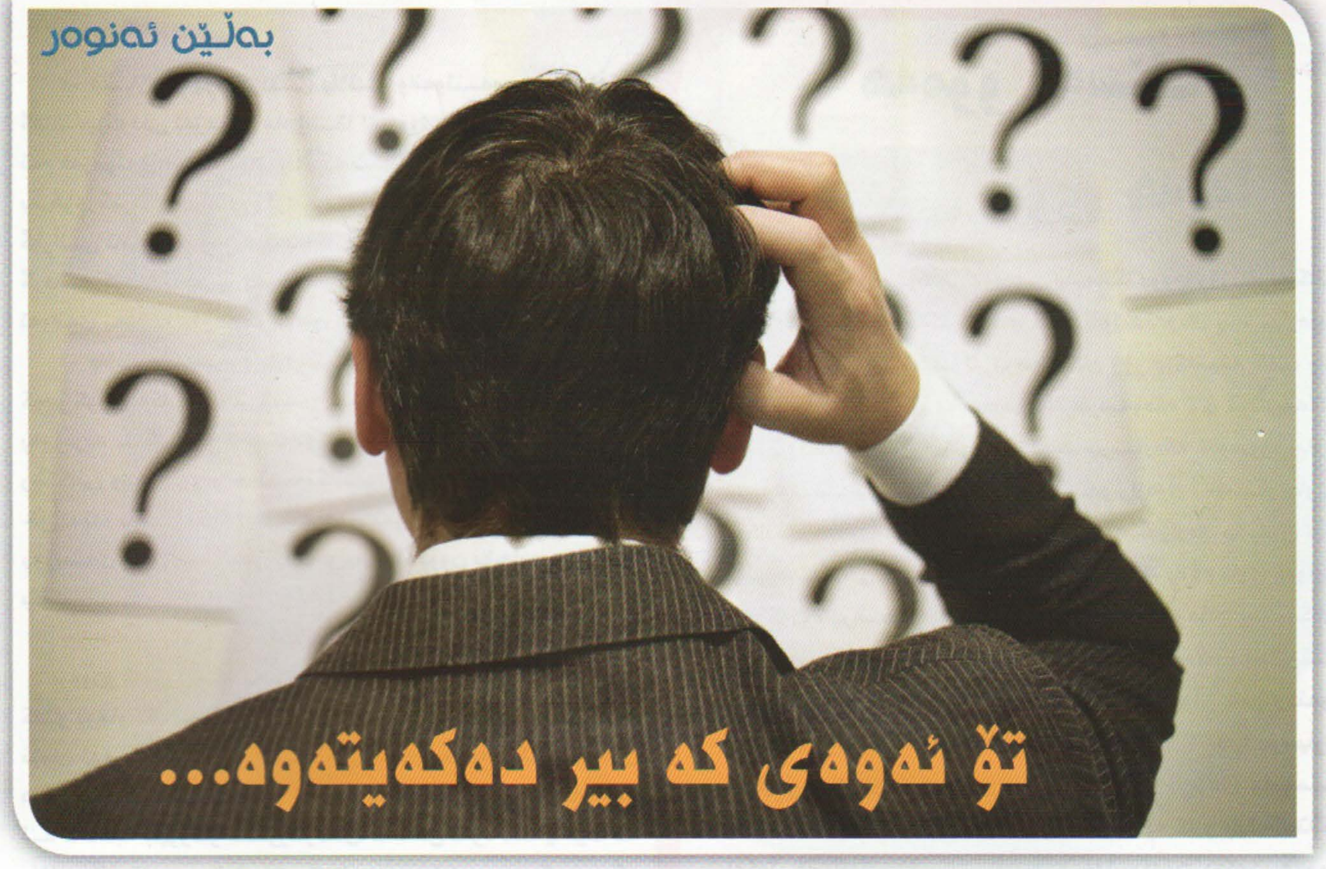
هەموو كەسێك گرنگی خۆی هەیە!

خوێندكاری قۆناغی دووەمی پەیمانگا بووم، ڕۆژێك لە كاتی تاقیكردنەوەی وانەیەكدا، سەرقاڵی خوێندنەوەی پرسیارەكان بووم، بە بینینی یەكێك لە پرسیارەكان زۆر پێكەنینم هات، وای بۆ چووم كە مامۆستا بۆ ئەوەی تاقیكردنەوەكە لای قوتابییەكان خۆش بكات، ئەو پرسیارەی كردووە، پرسیارەكە ئەوەبوو: (ناوی تەواوی ئەو ئافرەتەی كە حەوشەو ڕاڕەوی پەیمانگا خاوێن دەكاتەوە چییە؟) من ئەو ئافرەتە خزمەتگوزارەم چەندین جار بینیوە، تەمەنی نزیكەی شەست ساڵ دەبوو، بەڵام ناوی تەواوی لە كوێوە بزانم؟ دوای وەڵامدانەوەی پرسیارەكان وەڵامەكانم دایە دەست مامۆستا، پرسیاری كۆتاییم بێ وەڵام بەجێهێشت، بەڵام بە تەواوی لەو كاتەی كە دەمویست لە هۆڵی تاقیكردنەوە بچمە دەرەوە، خوێندكارێك لە مامۆستای پرسی: (ئایا پرسیاری كۆتایش وەك پرسیارەكانی تر نمرەبەندی كراوە؟) مامۆستا وەڵامی دایەوە: بە دڵنیاییەوە، چونكە ئێوە لە كارو پیشەكەتاندا لەگەڵ كەسانێكی زۆر ئاشنا دەبنو هەڵسوكەوت دەكەن، هەموو مرۆڤەكان گرنگو شایستەی بایەخو گرنگی پێدانی ئێوەن، تەنانەت ئەگەر تەنها كارێك كە بتوانن بۆیان ئەنجام بدەن، پێشكەشكردنی خەندەیەكو سڵاوكردنێك بێت)!

درەخشان بەهادین

بەڵێن ئەنوەر

تۆ ئەوەی کە بیر دەکەیتەوە...



گرنگترین شـتێك كه مانا دەبەخشێت بە دڵو عەقڵو ڕۆحمان، بریتیە لە چۆنیەتی فێربوونو ڕاهێنانو پابەندبوون بە یاسـاكانی مامەڵەو خۆ گونجاندنی كۆمەڵایەتی لەسـەر ئاسـتی تاكو خەڵكو كۆمەڵگا، هەموو شتێك لەم دونیایەدا ڕەنگو تامو بۆنی خۆی هەیەو هەر بەو جۆرەی بڕیاری لەسـەر دراوە بوونی خۆی دەسـەلمێنێتو بەو شـێوەیەی كـە هەیە خۆی دەردەخات. ڕەنگـە منو تۆ هەتاكو ئێسـتا میكانیزمی جیاكردنەوەی خاسـیەتەكانی ئەم بونەوەرەمان لەگەڵ بۆچونو لێكدانەوە پەرێشـانەكانی ژیانی ئاڵۆزی ڕۆژانەماندا تێكـەڵ كردبێتو وەكو پێویسـت نەتوانین بیانناسـینو لە بوونو ناوەرۆكیان تێبگەین، هەر ئەمەش وایكردبێت كە ئێمە پێگەی بوونو كەسـایەتی خۆمان لە ژێر پێگەو دەروازەكانـی خەیاڵو لێكدانەوە بێ بنەماكانـی خۆماندا بینیبێتەوە" بە جۆرێك نەتوانین ئەوە لە یەكتر جیابكەینەوە كە ئایا ئێمەین مەوداكانی لێكدانەوەی هزریمان فـراوان بووە، یان سروشـتو بونەوەرو خەڵكە" لـە تێڕوانینەكانی ئێمەدا بەرەو پێشكەوتنو گۆڕانكارییەكی بەرز چووە؟!

كاتێك ئێمە هەسـت بە هەنگاوەكانی گۆڕانكاری خۆمان ناكەین، ئەو كاتە بە ئاسـانی لێكدانەوەو كاریگەرییەكانی سروشتو كۆمەڵگاو ئۆرگانـە دژ بـە یەكەكانـی مامەڵـە لێكدراوەكانی نـاوەوەی وێناو بۆچونەكانمـان، هەمووی بەیەك ڕەنگو تامو بۆنـەوە لە زەینماندا لێكدەدەینەوەو ئەسـڵی خۆمان لەگەڵ گۆڕانو پێشهاتەكانی سروشتو كۆمەڵـگا بە یـەك چاو دەبینیـنو ناتوانین هیـچ بڕیارێك لەجێی خۆیدا دەربكەین"چونكە ئێمە لێرەدا بەو جۆرەی كە پێویستە لەگەڵ خۆماندا ئاشـنا نەبووین، چ جای بكات بـەوەی كە سروشتو خەڵكو بونەوەر بناسـین! ئـەم هەژمونە یـەك ڕەهەندییە، مـرۆڤ بەرەو بێـزاریو ماندوبوونێكی بەردەوام كەمەندكێـش دەكات، بە جۆرێك كەمیتۆدو نەهـجو پلانێكی وا بۆ ژیانی ناهێڵێتەوەو وای لێبكات كە بەهاو نرخی هەر شـتێك لە جێی خۆیـدا دانەنێتو بەها بەرزەكان بەشتێكی نزم سەیر بكات، هەمیشە شەكەتو بێ ئارامە.

نوێكاری لە بەرنامەی ژیـانو ڕێچكەگەری مرۆڤایەتیدا تەنها ئـەو كاتـە دەبێت كە مـرۆڤ گرنگی بـە قسـەو لێكدانەوەكانی كۆنترین هاوڕێو هاوئامانجی خۆی بدات، تەنانەت ئەگەر بەردەوام شـتەكان دووبارەدەبوونەوە، چونكە بەڕاسـتی فەلسـەفەو بەهای هونەریی هەر شتێك لە دوپاتبوونەوەی چەندێتیو چۆنایەتی ئەو شـتەدایە. گرنگ نییە كە تۆ چەند بـە فراوانی بیر دەكەیتەوەو لە كوێی بیركردنەوەكانەوە دەسـت پێدەكەیت، گرنگ نییە كە تۆ ڕاسـتییەكان بە چ پێوەرو ئەندازەیەك هەڵدەسـەنگێنیت، گرنگ نییە تـۆ چەند دەخوێنیتەوە، گرنگ نییە كە چۆن دەنوسـیت"، بەڵكـو گرنگ ئەوەیە كـە ئێمە لە ژیاندا خۆمـان تێكەڵ بكەین لەگەڵ ئەو توخمانەدا كە مێشـكو هزری ئێمەیان سەرقاڵكردووە. كەواتـە چۆنیەتی پێشـهاتەكان گرنگـە لە ڕوانگـەی تێڕوانینو بیركردنەوەكانـی ئێمەدا "نەك مـەوداو ئەندازەی پێشـهاتەكان، چۆنییەتی خوێندنەوەیە كە ئاسـتی تێڕامانەكانی ئێمە بەرامبەر حەقیقەتـی ژیـان دەگۆڕێت، نـەك قەبـارەی خوێندنەوەمان بۆ حەقیقـەت. ئێمە دەبێت ماندوو بین، ئازار بچێژین، لە پێكدادان دروسـتبین، تێكەڵ بەخەڵكی بینو ئارام بگرین لە بەرامبەر ئەو ئازارانـەی كە بـەو هۆیەوە توشـمان دەبێت، چونكـە ئەمە زۆر لەو كەسـە باشـترە كە تێكەڵ نابێتو خۆڕاگر نییە لە بەرامبەر ئـەو ئازارانەی بەو هۆیەوە توشـی دەبێت، هەروەكو پێشـەوامان فەرموویەتـی: (من خالط النـاس وصبر على اذاهم، خير ممن لم يخالط ولم يصبر على اذاهم).

كەواتە ئێمە پێویسـتە بە ڕۆحو جەستە لەگەڵ واقیعدا هەنگاو بنێیـن، نەك بە خەیاڵو خۆزگەوە تەعبیر لە ڕاسـتییەكان بكەین. بەڕاسـتی ژیان لەنـاو خەیاڵدا وا لە مرۆڤ دەكات كە ڕاسـتییەكان وەكو خەونێكی بەسـەرچوو ببینێتو بەردەوام هەسـت بە نامۆیی بكات! لێرەوە پێشنیار دەكەم بۆ خوێنەری ئازیزو دەڵێم: هیچ شتێك باشو خراپی نییە، تەنها هێزی بیركردنەوەیە كە باشـیو خراپیو بەختەوەریو نەهامەتی دروسـتدەكات، بۆیە هەمیشە بیروڕا لەگەڵ خەڵكیدا بگۆڕەوە ،چونكە بەڕاستی ئەمە لە شمشێر ڕاكێشان باشترە.

محەممەد ئیسماعیل

داهێنانی بیرۆکەی داهێنان!!

(هەمـوو پەروەردەیـەك ڕێنوێنی خەڵك بـكات بەبێ كردار، پەروەردەیەكی شكستخواردووە)..

وەك زۆر بە زەقیو ڕوونی دیارە لە كۆمەڵگاكانی ئێمە پسپۆڕانو شـارەزایان، گـەورەو بچووك فێری قسـەی زۆر بوینو بـێ ئامانجی كاركردن، دیارە داهێنانیش هەر بە قسە نابێت، بەڵكو ڕاهێنانی كرداری دەوێت، بۆئەوەی بیرۆكەی داهێنانمان بۆ دروسـتبێت لە هەر بوارێك كە پسپۆڕیتە (زانای ئایینی، مامۆستایی، پزیشكی، ئەندازیاری.. هتد)، بۆ نموونە لە ڕێگاكانی لە دایكبوونی بیرۆكە داهێنانییەكان:

بیركردنـەوە بـە پێچەوانـە: مەبەسـت لـەم خاڵـە ئەوەیـە كە بیرۆكەیەك هەیە بە پێچەوانەیەوە بیربكەینەوە، بە واتایەكی تر ئەگەر تۆ بیرۆكەیەكی داهێنانت هەبوو، ویستت بیرۆكەیەكی تری داهێنانی لێ دروست بكەیت، ئەوە بە پێچەوانەی ئەو بیرۆكەیەوە بیربكەرەوە، وەك:

- ئەگـەر ئۆتۆمبیل هەر بۆ پیاوانو ژنان دروسـتكراوە، ئەی بۆچی ئۆتۆمبیلێك دروست نەكرێت تایبەت بە منداڵان؟؟

- ئەگـەر لە كۆنەوە نەریت وەهابووە، دەبێت نەخۆش بچێتە لای پزیشـكی جەسـتەیی، ئەی بۆ چی بـە پێچەوانەوە نەبێت؟؟ پزیشك بچێتە لای نەخۆشەكان؟؟

- ئەگەر هەر وابووە دەبێت خوێنەر بچێت گۆڤار، یان كتێب لە كتێبخانە، یان كۆمپانیا بكرێت، ئەی بۆ نەبێتە ئەوەی كە كۆمپانیا خۆی گۆڤارو كتێبو شتومەكەكانی پێویست بنێرێتە ماڵەوە؟

- ئەگەر هەر وا بووە، سەركەوتنی فڕۆكە دەبێ هەر بۆ دەرەوەی وڵات بێت، ئەی بۆ نابێت فڕۆكە لە ئاسمانی وڵاتی خۆت بەكاربێنی، وەك كۆمپانیایەكی گەشتیاریو فڕۆكەی بچووكی هەبێت؟

- ئەگـەر هەر وابووە كـە بابەتەكانی قوتابخانە هەر بابەتەو لـە دوو توێـی كتێبێكدا بێت، ئەی بۆ هەموو پرۆگرامەكە لە دوو توێی كتێبێكی پوختكراودا نەبێت؟

تێهەڵكێشـانو لێكدانی: مەبەسـت پێی ئەوەیـە دوو كار، یان دوو وشـە، یان زیاتر كە هیـچ پەیوەندیەكیان بـە یەكەوە نییە بیبەسـتینەوە بە یەكـەوە، كارێك، یان وشـەیەكی داهێنانمان بۆ دادەهێنێ.. وەك:

- یەكەم وشە: چاویلكە، دووەم وشە: پێنوس، كاتێك بمانەوێت لێكیـان بدەین، بە چەند شـێوەیەك دەتوانین، بـۆ نموونە دوای لێكدانی ئەو دوو وشەیە:

١- دروستكردنی چاویلكەیەك، یەكێك لە باڵەكانی قەڵەم بێت..

٢- دروسـتكردنو داهێنانـی چاویلكەیەكی لێـزەری كە هەر بیرۆكەیەك بە مێشكدا هات، بینوسێت لە زەخیرەكەیدا بۆ ئەوەی بۆمان بمێنێتەوە..

٣-داهێنانی قەڵەمێك لە كۆتاییەكەی گەورەكەرەوەیەكی پیت هەبێت.

٤- دروستكردنی پێنوسـێكی ئەلیكترۆنی، بە پێی دیاریكردنی كەسەكە وشەكان گەورە بكاتەوەو بچووكی بكاتەوە لە كاتی نووسین..

٥- داهێنانـی چاویلكەیـەك هـەر شـتێكی بینـی، ناوەكانی بنووسێتو كاتی بینینەكەی دیاری بكات..

سـەرەتاییترین ڕێگاكانی داهێنان، ئەوانەی سـەرەوەنو ئەگەر ڕاهاتین لەسـەری هەمووان، ئەوە دەتوانین هەمیشـە داهێنان كار بیـن لە كایەكانی ژیان، هیچ كات پێت سـەیر نەبێت ئەو بیرۆكە تازانە وا درووستبوون لە ڕاهێنانەكانو هەوڵیش بدەین بۆ زۆرترین بیرۆكە كۆكردنەوە، منو تۆو هەمووان دەتوانین داهێنان بكەین لە بیرۆكە دارشـتنو دواتریش هەر كەسەو لە بواری خۆی كار لەسەر بیرۆكـەكان دەكات، بـە هەر شـێوەیەك بێت خێـرو باشو چاكە، پەروەرێنیشمان فەرموویەتی: پێشبڕكێ بكەن لە خێرو چاكەكردن..

یاسـاكان لـە توێژینەوەیەكـی د.علـی الحمـادی وەرگیراوە، نموونەكانیش زادەی عەقڵی منو تۆو ئەوانن..

٥٠ مۆم بۆ ڕۆشنکردنەوەی ڕێگەتان

بۆ کوڕو کچە لاوەکانم

مۆمی چوارەم

مۆمی چوارەم: بەردێك كە لە لوتكەی شاخدایە، مەیخولێنەوە:

ئـەوەی زیاتـر جێـی نیگەرانییە لـە كۆمەڵەی كـوڕو كچە گەنجەكان، ئەو (الغریزة الجنسـیة)یە كە خودا خوڵقاندویەتی لە ناخـی مرۆڤەكاندا، بۆ بەردەوامبوونـی مرۆڤایەتی، من نامەوێت بـە قوڵی بچمە ناو ئـەم بابەتەوە، بـەڵام دەمەوێـت ئاگادارتان بكەمەوە لە ئەنجامنەدانی هەڵە لە هەڵسـوكەوتكردن لەگەڵ ئەم وزە شـاراوەیەدا. كە لە شێوەی (بەنزین)دایە، لە كاتێكدا وزەیەكی بەسـودە، ئەگەر بە ڕێگەیەكی ڕاست بەكاریبهێنن، ئەگەر ئاگرمان نزیـك كـردەوە دەگۆڕێت بۆ هێزێكی وێرانكـەر، كە دەتوانێت بە تەواوەتی ژیانێك بسوتێنێت.

یەكێـك لە داناكان ئەم وزە سێكسـییەی بـە بەردێكی گەورە چوانـدووە، كە لـە لوتكـەی شـاخێكی بەرزدایە، كـە چەندەها سـەدە بەو شـێوەیە ماوەتەوە، ئەگەر یەكێك بێـتو بیجوڵێنێت گل دەبێتـەوە، ئەگەر گلۆریـش ببێتەوە، هیـچ هێزێك ناتوانێت بیوەسـتێنێت، ئەوەی ئارەزووی لاوان دەبزوێنێت سنوردارکراوە لە چەند لایەنێكدا، گرنگترینیان:

- بیركردنەوە لە (سـێكس)و بەكارهێنانی خەیاڵ لەو بارەوە، بۆیـە كاتی بەتاڵ‌و سـوڕانەوە بە بێـكاری، یەكێكە لـە هۆكارە سەرەكییەكان بۆ بزواندنی ئارەزووە سێكسییەكان.
- سـەیركردنی دیمەنـی نەشـیاو، سـەیركردنی پیـاوان بۆ ئافرەتـان‌و ئافرەتان بۆ پیـاوان، هەروەها تێكەڵاوی نێوان هەردوو ڕەگەز.
- ئامادەبوون لەو دانیشـتنانەی كە ئەو بابەتانەی تیادا باس دەكرێت.
- هاوڕێیەتی كەسـانی بەدخـوو، ئەوانەی كە بیرناكەنەوە لە دنیاو دواڕۆژ.

ئەوە چی دەگەیەنێت لای كوڕو كچەكانم؟

١- با هەریەكێكتان سەرقاڵی شتێكی سودمەند بێتو هەوڵبدات وزەی خـۆی تێدا بەكارببات، وەك وەرزشـكردن كە سـودی زۆری هەیە بۆ كەمكردنەوەی فشاری ئارەزوو.

٢- هاوسـەرگیری پێشوەخت، هەرچەندە لە دەسەڵاتاندا بێت، كە وەكو كۆشـكێكە پشـت بەخوا، پێویسـتە لەسـەر گەنجان بە شـێوەیەكی باش پلانی بۆ دابنێن، لەسـەر كۆمەڵگەش پێویسـتە ئاسانكارییان بۆ بكەن.

٣- بەهێزكردنـی لایەنـی ڕۆحـی، لای هـەر یەكێكیـان بەشـتێكی سەرەكی دادەنرێت لەم ڕووەوە، پێغەمبەر (درودی خوای لێبێت)، ئامۆژگاری گەنجەكانی كردووە بە بەڕۆژووبوون، وەك بەرەنگاربوونەوەیەكی سەرەكی ئەم لێشاوی ئارەزووە بە لێشـاوێكی ڕۆحی بەهێزو گشـتگیرو پابەند بە خوڕەوشـتی دین.

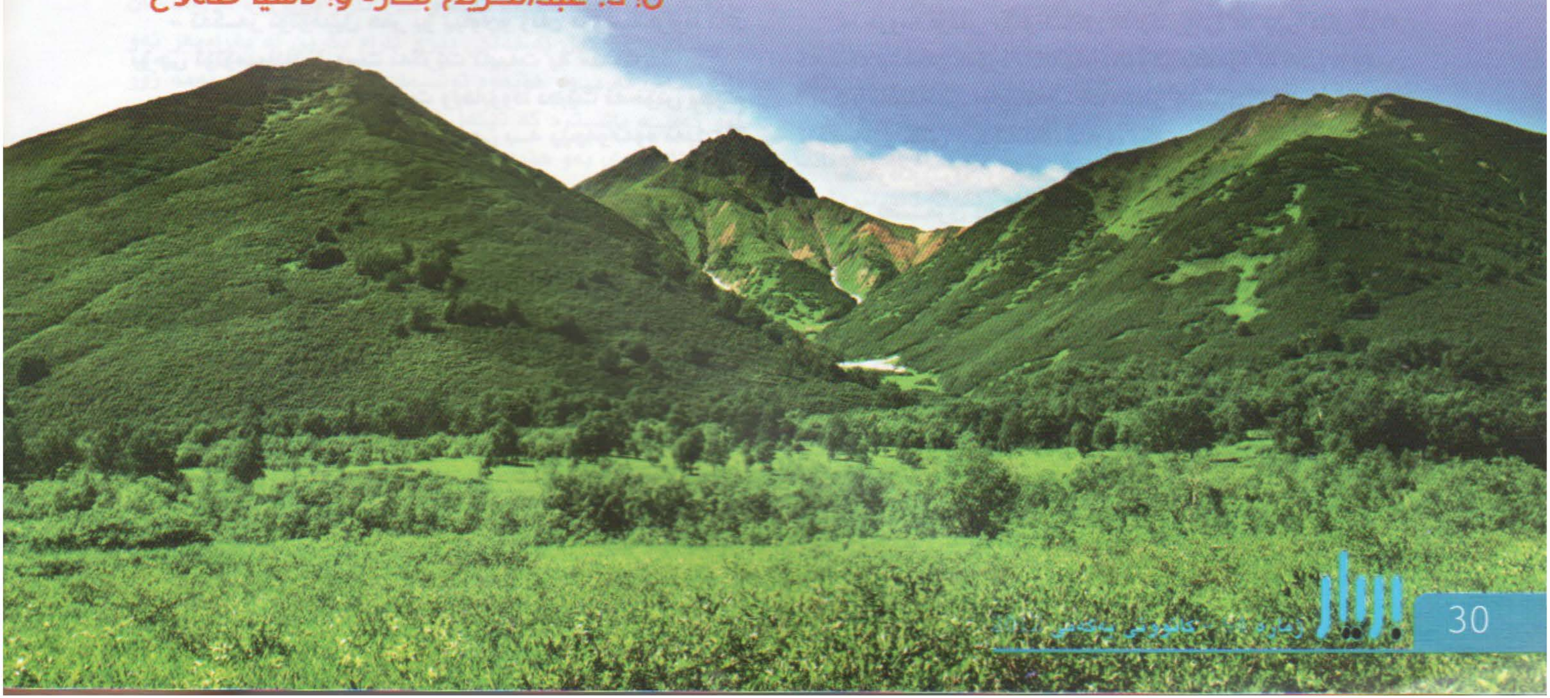
٤- هاوڕێیەتی كەسـانی ڕاسـتو چاكو هەڵبژاردنی كەسـانی دڵپاكو خاوەن ئامانج.

٥- دووركەوتنـەوە لەو شـوێن‌و دانیشـتنانەی كە باسـی لەو جۆرەی تێدا دەكرێت.

٦- پاراستنی چاوو دووركەوتنەوە لە تێكەڵاوی، لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر بەپێی توانا.

٧- هەریـەك لـە ئێـوە سـەدجار بیربكاتەوە، پێـش ئەوەی هـەر هەنگاوێكی هەڵە بنێت كە لە ژیانیدا خراپترین شـوێنەوار جێبهێڵێت، لە ناخیدا خراپترین یادگاری تۆمار بكات.

ن: د. عبدالكریم بكار- و: ئاسیا صەلاح



تێگەیشتنەکانت بگۆڕە!

و: چیا عەبدوڵا

تێگەیشتنەکانت بگۆڕە: لە هەر بارێك لە بارەکاندا، گەر بتەوێت ڕەفتارت بگۆڕیتو دەرەنجامەکان جیاواز بن لە هەر لایەنێکی ژیانتدا بێت، پێویستە لەسەرت وێنەی خودیت بگۆڕیت، یان تێگەیشتنەکانت لەبارەی خۆتەوە بگۆڕیت، خۆشبەختانە ئەو تێگەیشتنانە بەشێوەیەکی گشتی شتێکی خودییە نەك بابەتی. چونکە بەردەوام پشت ئەستور نییە بەڕاستی، بەڵکو لەبری ئەوە ئەو تێگەیشتنانە پشت ئەستورە بەو بابەتەی کە تۆ وەك وەرگرێکی زانیاری پێت دەگاتو تۆش وەك ڕاستەقینەیەك قبوڵی دەکەیت، زۆرینەی کاتەکانیش ئەوەی کە تۆ قبوڵی دەکەیت بەڵگەیەکی دەستلێدراوی نییە.

خراپترینی ئەو تێگەیشتنانەی کە تۆ دەتوانیت بەدەستیان بهێنی چەمکی سنوردارکردنی خودیت لەهەر جۆرێك بێت، ئەوانیش ئەو چەمکانەن وات لێدەکات هەست بکەیت تواناکانی تۆ بەجۆرێك لە جۆرەکان سنوردارە، یان بەتایبەتی لە لایەنێکدا کەم توانایت، زۆرینەی کاتیش ئەو چەمکانە ڕاست نین، بەڵام گەر بێتو قبوڵی بکەیتو وای دانێیت هەڵسەنگاندنێکی کاریگەرە لەسەر تواناکانت، ئەوە بەلای تۆوە دەبێتە ڕاستی، ڕێك وەك ئەوەی بەڕاستی بێتو ڕاستگۆیانە بێت.

تاکە خاڵی دەرچوون بۆئەوەی تواناکانت ئازاد بکەیت بەرهەمی زیاتر لەوەت هەبێت کە پێشتر هەتبووە، ئەوە لە ڕێی ڕووبەڕووبوونەوەی چەمکی سنوردارکردنی خودتەوە دەبێت، دەتوانیت لە ئێستاوە دەست بکەیت بەو کرداری گۆڕانە، ئەویش لە ڕێی بیرو خەیاڵکردنەوە، لەوەی ئەو چەمکە هەرچی بێت ڕاستی نییە، بۆ ماوەی یەك خولەك بوەستە بیر لەوە بکەرەوەو خەیاڵ بکە کە هیچ سنورێك نییە بۆ تواناکانت، دەتوانیت هەموو ئەو کارانە ئەنجام بدەیت کە بەڕاستی دەتەوێت پێیان هەستیت، خەیاڵبکە کە لێهاتویو تواناکانی تۆ هیچ سنورێکی نییە لە هیچ کام لە لایەنەکانی ژیانەوە.

بۆ نمونە: خەیاڵ بکە دەتوانیت دوو قاتی ئەو بڕە پارەی کە ئێستا بەدەستبهێنی دەستت بکەوێت، خەیاڵ بکە لە خانویەکی زۆر گەورەتر، لەوەی ئێستادا دەژیت، سەیارەیەکی باشتر لێدەخوڕیت، لە ژیانێکی پڕ لە خۆشبەختیدا دەژیت.

خەیاڵ بکە تۆ کەسێکی پڕ جەماوەرو خاوەن دەسەڵاتو قەناعەت پێکاری بەوانی تر، توانای ئەوەت هەیە لە بواری کارەکەتدا سەرکەوتن بەدەستبهێنی، ئیتر کارەکەت هەرچی بێت گرنگ نییە، خەیاڵ بکە کە تۆ دەتوانیت ئەو ئامانجانە بەدەستبهێنی کە بۆ خۆتی دیاری دەکەیت. لەسەر ئەو ڕەوڕەوەیە دەتوانیت بیرکردنەوەت بگۆڕیتو ژیانت بگۆڕیت.

خاڵی دەرچوون بەرەو لەناوبردنی ترسەکانت، دەرچون بە هەموو تواناکانتەوە، خۆی لەوەدا دەبینێتەوە هەروەك چۆن بەرنامەڕێژی کۆمپیوتەرەکەت دادەڕێژیتەوەو دەیگۆڕیت، ئاواش بەرنامەڕێژی بۆ ئەو سیدییەی عەقڵت ئەنجام بدەیت بیگۆڕی بۆ باشتر، بە سەیفکردنی باوەڕی نوێو ئەرێنیو دروستکار لەبارەی خۆتو ئایندەتەوە، لە ڕێڕەوی ئەم پەرتوکەشدا فێردەبیت چۆن ئەو کارە ئەنجام بدەیت.

* سێ بەش لە وێنەی خودیت:

وێنەی خودیت دابەش دەبێت بەسەر سێ بەشدا، هەروەك چۆن یەکێك لە سیدییەکانی شیکاری دەرەکی دابەش دەبێت بەسەر سێ پارچەدا، هەر بەشێك بەسراوەتەوە بەوانی ترەوە، بەمجۆرە ئەو سێ کردارە هەمویان پێکەوە کەسێتیت پێکدەهێنن، ئەمەش بەئاستێکی بەرز ئەوە دیاری دەکات کە تۆ بیری لێدەکەیتەوە، هەستی پێدەکەیتو ئەنجامی دەدەیتو هەموو ئەو شتانەی کە لێت ڕوو دەدات، بەشی یەکەم لە کەسێتیتو وێنەی خودیت بریتییە لە (وێنەی نمونەییت)، ئەم وێنە نمونەییەت لە خودت لە هەموو ئەو ئاواتو ئامانجو پێشبینیانەو پێشەنگەی کە بۆ خۆتت داناوە پێکهاتووە، ئەمانەش بەرهەمی هەموو ئەو بەهاو ڕەفتارو ئاکارە بەرزانەیە کە تۆ پێیان سەرسامی، ئیتر ئەو شتانە لە تۆدا هەبن، یان لەوانی تردا بێت، وێنەی نمونەیت ئەو کەسەیە کە تۆ زۆر بە توندی دەتەوێت ببیت بەو، ئەگەر ویستت بگەیتە پلەی سەرکەتن، ئەوا ئەو پێشەنگە دەبێتە ڕێنیشاندەرو پێکهێنەری ئەو ڕەفتارانە.

گەورە پیاوانو گەورە ژنانو هەروەها سەرکردەکانو کەسێتیە ناودارەکان، خاوەنی ئەو تایبەتمەندییەن زۆر بەرچاو ڕوونن سەبارەت بە بەهاو پێشبینییەکانیانو پێشەنگەکانیان. ئەوان زۆ بەباشی خۆیان دەناسنو دەزانن باوەڕیان بەچییە. پێوانەی بەرزو شایستە بۆ خۆیان دادەنێن. هەرگیز سازش لەسەر ئەو پێوانانە ناکەن، ئەوانە ئەو کەسانەن کە خاوەنی ڕێزو سەرسامین لەلایەن دەوروبەرەوە. ئەو کەسانە دەتوانین پشتیان پێببەستین، ئەوان شتەکانیان دیاریکراوەو ڕونن لە مامەڵەو هەڵچونەکانیان لەگەڵ دەوروبەردا، هەوڵدەدەن بگەنە پێشەنگە بەرزەکەیاندا لە هەموو ئەو کارانەی کە پێی هەڵدەستن.

لە پەرتوکی بیرت بگۆڕە، ژیانت بگۆڕە/ ن: برایان ترەیسی

ن: د. جاسم المطوع
و: بێگەرد فارس

یاسای (٥×٥) بۆ پاراستنی منداڵەکانمان لە تەکنەلۆجیا!

باوکێک لەگەڵ منداڵەکانیدا دەچن بۆ بازاڕ، یەکێک لە کوڕەکانی کچێک دەبینێتو سڵاوی لێدەکاتو کەمێک لەگەڵیدا ڕادەوەستێ، باوکەکەش پێی دەڵێت: کوڕم لەگەڵ کچێک قسە مەکە لە شوێنی گشتیدا، لە کاتێکدا نایناسیتو نازانی کێیە، کوڕەکەش لە وەڵامدا وتی: باوکەگیان تۆ پێم دەڵێی لێرەدا قسە لەگەڵ کچێکدا نەکەم، کە نایناسم، بەڵام لە پێگە کۆمەڵایەتییەکانی وەکو فەیس بووکو تویتەر، چەندین هاوڕێم هەیەو ڕۆژانە پەیوەندی بە یەکەوە دەکەینو یەکتریش ناناسین!

باوکەکە بێدەنگ بوو، سەری سوڕماو بیری دەکردەوە چۆن مامەڵە بکات لەگەڵ کوڕەکەیدا!

لەم جۆرە هەڵوێستانە زۆرجار ڕوو دەدەن، بەڵام پێویستە لەو سەردەمەی تیایداین تێبگەینو بە واقیعی بژین، پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان لە ڕێی تەکنەلۆجیاوە بووەتە دیاردەیەکی زۆر دیارو باو لە هەموو وڵاتانی جیهاندا، لەگەڵ پێشکەوتنی زانستو هۆکارەکانی پەیوەندی چەندین دیاردەی نوێ لە ماوەیەکی زۆر کورتدا هاتونەتە ناومانەوە، ئەگەر نەزانین بە باشی مامەڵە بکەین، ئەوا ئاراستەکردنەکانمان پەروەردەکردنمان بۆیان فەراموش دەکەن.

بیرم لە پێنج دیاردەی کۆمەڵایەتی کردەوە، کە لە جیهاندا تازە ڕوو دەدەن، پێویستە بە باشی بیری لێ بکەینەوەو وەك خۆی وەریان بگرین ئەوانیش:

یەکەم: بۆ یەکەمین جارە جیهانێک دەبینم نەوەکانی ڕادەی زیرەکیان لە ڕادەی زیرەکی باوانیان زیاترە، تەنانەت ئەو پرسیارانەی لە باوانیانی دەکەن بۆ زانینو تێگەیشتن نییە، بەڵکو بۆ تاقیکردنەوەی زانیاری ئەوانە، بەو ڕادەیە منداڵ کاتێك پرسیار دەکات، پاشان ئینتەرنێت دەکاتەوە بۆ دڵنیابوون لە ڕاستی وەڵامەکەیان.

دووەم: بۆ یەکەمین جارە لە جیهاندا، خێزان کاتێکی تایبەتی نییە بۆ پەروەردەکردن، بەڵکو سەرقاڵی کارو خواردنو خەوتنو کات کوشتنو گرنگیدان بە لاوەکییەکانی ژیانن.

سێیەم: پەیوەندی نێوان هەردوو ڕەگەز بووەتە دیاردەیەکی زۆر ئاساییو ئاسان، باوانیش ناتوانن ڕێیان لێبگرنو چاودێرییان بکەن، ئەگەریش لێپرسینەوە، یان هەر ئاڕاستەیەك بکرێن، ئەوا یەکسەر هەڵدەچنو توڕە دەبن.

چوارەم: خێزانەکان لە ئێستادا بڕە پارەیەکی زۆر خەرج دەکەن، بۆ هۆکاری لاوەکیو کڕینی ئامێرو هۆکاری کات بەسەربردن، نەك بۆ ئەو بوارانەی کە سودیان پێدەگەیەنێت.

پێنجەم: یەکەمین جارە لە کۆمەڵگەیەکدا نەوەیەك بۆ چەندین نــەوە دابەش دەبــن، بە جۆرێــك تەنانەت زمانو تێگەیشــتنیان جیاوازە، بەڕادەیەك ئەگەر دوو برا پێنج ســاڵ جیاوازی تەمەنیان هەبێت، هەست دەکەی هەریەکەو لە نەوەیەکی جیاوازەوە هاتوون.

هەمــوو ئەو تێگەیشــتنانە لە ئینتەرنێتدا پاڵپشــت دەکرێنو ڕەواجیان پێدەدرێت، منداڵەکانیشمان بە بێ زانیاری ئێمە بنیاتیان دەنێن، پــاش ماوەیەکیش بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە منداڵەکانمان بەرهەمــی پــەروەردەی خۆمان نین بە هۆی ئاســانی گەیشــتنی زانیارییــەکان بۆیــانو فرەجــۆری ســەرچاوەکانی بەردەســتیان، چەندیــن خێــزان دەناســم گیرۆدەبــوون بــە هۆی سەرکێشــیو گوێڕایەڵــی نەکردنــی منداڵەکانیــان بە جۆرێــك زۆر بەتووندی مامەڵــەو چاودێری دەکرێــن، بەڵام کار لە کار ترازاوەو ســوودی نییە، چونکە کۆنترۆڵیان نەماوە!

بۆ ئەم دیاردانەش پشتیوان بە خوای گەورە، پێنج چارەسەری کــرداری هەیە بۆ پڕکردنــەوەی ئەو بۆشــاییەی کەوتۆتە نێوان ئێمەو ڕۆڵەکانمانەوە.

یەکــەم: پێویســتە بــاوان لــەو ســەردەمەدا بژین، لــە ڕێی بەدواداچوونی تازەگەری، هەروەك سەردەمی منداڵی خۆیان لەگەڵ منداڵەکانیــان مامەڵــە نەکەنو ئەوە قبوڵ بکەن کــە ڕۆڵەکانیان ڕادەی زیرەکیان لەوان زیاترە.

دووەم: پێویستە خێزان ڕۆڵێکی کاراو هۆشیار لەگەڵ کۆمەڵگەو بوارە فیکــریو کۆمەڵایەتییــەکان ببینیو ڕێگــری منداڵەکانیان لێیــان، بــەڵام بە جۆرێك کــە ڕێنمایــی بکرێنو بە هۆشــیارانە مامەڵەیان لەگەڵ بکرێت، بۆئەوەی ڕێگەی دروســت هەڵە نەکەنو ئەو بەرهەمە بن کە خۆیان دەیانەوێت.

ســێیەم: گرنگیدان بە ڕۆشــنبیری ئاینیو جەختکردنە ســەر باوەڕو جوانکردنو ڕازانەوەی لە دڵی ڕۆڵەکاندا، لەبەرئەوە باوەڕی دروست ڕێگر دەبێت لە هەڵەو کاری نادروست، دەتوانین بە باوەڕی دروست ڕۆڵەکانمان لە لادانی تەکنەلۆجیا بپارێزین، چونکە باوەڕ گەوهەری پەروەردەیە.

چــوارەم: گفتوگــۆ، پاشــان گفتوگۆ، پاشــان گفتوگــۆ، لەگەڵ منداڵەکانمــانو گوێگرتــن لێیــان بــە جۆرێك کــە بیروڕاکانیان تێبگەینو لەگەڵیان هاودەم بین.

پێنجەم: جەختکردنەوە لە ماناو تێگەیشتن لە پێشەنگ بوونی بــاوان، چونکە مــەودا دوورەکانی پەروەردە کــورت دەکاتەوەو بە ســانایيو قبوڵکردنو ڕەزامەندییەوە دەگاتە ڕۆڵەکانمان، تەنانەت ئەگــەر ئاگاداریش نەکرێنــەوە، بەڵکو بەهۆی ڕەفتــارو کردەوەی جوانی باوانیان ئەوانیش هەمان ڕێچکە دەگرن.

ئــەوەش یاســای (٥X٥) بۆ پاراســتنی نەوەکانمانــە لە لادانی تەکنەلۆجیــا، ئەگەر بەشــێوەی کــرداری جێبەجــێ بکەین، ئەوا نەوەیەکــی نموونەیــی دروســت بەرهەمدەهێنیــن، بەجۆرێــك ڕۆڵەکانمان ئاشنای گۆڕانکارییەکانی جیهانو زانستو پێشکەوتنەکان دەکەیــن، بە مامەڵەی دروســت لەگەڵیانداو بەدیهێنانی نەوەیەکی ڕۆشنبیرو لێهاتوو مامەڵەکاری واقیعیانە لەگەڵ سەردەمو داهێنانو پەیوەندییەکانو پابەندبوو بە بەهاو ڕەوشتە جوانەکانەوە.

زیرەکی

باڵوول «٥»

باڵوولو بازرگان!

ڕۆژێــك بازرگانێکــی خەڵکــی شــاری بەغداد، بە مەبەســتی ڕاوێژکــردن، ڕۆیشــت بۆ لای باڵوولــی ژیرو داناو لێی پرســی: بە بۆچوونــی تۆ مــن چ کەلوپەلێك بکڕم، تــا قازانجێکی زۆری لێ بکەم؟

باڵوولیش لە وەڵامدا گوتی: بڕۆ ئاسنو لۆکە بکڕە.

بازرگان ڕۆیشــت ئەندازەیەکی زۆری ئاســنو لۆکە کڕی، دوای چەند مانگێك ئاســنو لۆکەکەی فرۆشــتەوەو ســوودو قازانجێکی زۆری لێکــرد.. پــاش تێپەڕبوونی چەند ڕۆژێك بەســەر قازانجی بازرگانیەکەیــدا، بازرگان گەیشــتەوە بە باڵوولــی حەکیم، بازرگان کــە قازانجێکی زۆری کردبــوو، لە بری ســوپاسو پێزانین بە لە خۆباییبوونەوە وتی: باڵوولی شێت، ئەمجارەیان بە بۆچوونی تۆ چ شتێك بکڕم بۆئەوەی سوودو قازانجی زۆری لێ بکەم؟

باڵوولــی حەکیم لە وەڵامــی بازرگانی لە خۆباییــدا وتی: بڕۆ پیازو کاڵەك بکڕە!

بازرگان لەبەرئەوەی لە جاری یەکەمدا سودو قازانجی زۆری بە هۆی ڕاوێژی باڵوولەوە کردبوو، بێ ســێو دوو ڕۆیشت ئەندازەیەکی زۆری پیازو کاڵەك کڕی.

دوای ماوەیەکی کەم تەواوی پیازو کاڵەکەکان ڕزینو تیاچوون، جگە لە فڕێدان بۆ هیچ شتێکی دیکە نەدەبوون، بازرگان زیانێکی زۆری کرد، هەربۆیە کەوتە گەڕان بە دوای باڵوولی حەکیمو دانادا، کاتێك باڵوولی بینی زۆر بە توڕەییەوە وتی: جاری یەکەم کە پێت وتم، ئاســنو لۆکە بکڕە، بە هۆی پێشــنیارەکەتەوە قازانجی باشم کــرد، بەڵام جاری دووەم ئەوە چ پێشــبینییەك بوو بۆ منت کرد، ماڵت وێران کردم، زەرەرو زیانێکی زۆرم کرد..

باڵوولــی حەکیم لە وەڵامــی بازرگانەکەدا وتــی: جاری یەکەم کــە هاتی بــۆ لام، ژیرانە بانگت کردمو وتت، باڵوولی حەکیمو دانا، منیــش ژیرو دانایانە وەڵامــم دایتەوە، بەڵام لە جــاری دووەمدا بانگت کردم باڵوولی شێت، منیش شێتانە وەڵامم دایتەوە!

بازرگان بە بیستنی ئەم وەڵامە زۆر شەرمەزار بوو!

چۆن بە کەسایەتیت ئاشنا دەبیت؟

بۆ زانینی کەسایەتی ڕاستەقینەت، تکایە سەرەتا وەڵامی پرسیارەکان بدەرەوە، دواتر وەڵامەکان بخوێنەرەوە..

١- باشترینو جوانترین ڕەنگ بەلای تۆوە چ ڕەنگێکە؟

أ- ڕەنگی ئارام، وەکو شینو پەمەیی..

ب- ڕەنگی گەرم وەکو ڕەشو سور.

٢- باشترین ئاژەڵ لای تۆ چ ئاژەڵێکە؟

أ- ئاژەڵی بچووك، وەکو پشیلەو کەروێشك..

ب- ئاژەڵی گەورە وەکو شێرو ئەسپ..

٣- کام لەم میوانە لای تۆ باشترینو خۆشترینە؟

أ- شیلكو سێو.. ب- شوتیو کاڵەکو پرتەقاڵ..

٤- ئەگەر لە ناوەڕاستی دارستانێکدا بوویت، ورچێك هێرشی کردە سەرت، چی دەکەیت؟

أ- ڕووبەڕووی دەبیتەوەو هێرش دەکەیتە سەر ورچەکە.

ب- ڕادەکەیت. ج- سەردەکەویت بەسەر درەختێکی بەرزدا، تا ورچەکە دوور دەکەوێتەوە.

٥- ئەگەر فڕێیاندایتە ناو ژوورێکی تاریکەوە، هیچ ڕووناکیو گڵۆپێکی تێدانەبوو، تەنانەت پەنجەرەو دەرگاشی تێدا نەبوو، چی دەکەیت؟

أ- هاواردەکەیت بۆئەوەی کەسێك دەنگت ببیستێتو بێت بەهاناتەوە.

ب- هەوڵدەدەیت بەهەر شێوەیەك بێت خۆت ڕزگار بکەیتو بێیتە دەرەوە، تەنانەت ئەگەر بە نینۆك لە ژێر دیوارەکەوە چاڵێك هەڵکەنیت.

ج- گوێنادەیتیو بە ئارامی لێی دەخەویت.

٦- ئەگەر لە بەردەمی ڕووبارێکدا بوویت، ویستت بپەڕیتەوە ئەوبەری ڕووبارەکە..

ماوەی نێوان ئەمبەرو ئەوبەری ڕووبارەکە نزیکەی (٥ مەترە)، واتە دەتوانیت لە دوو خولەکدا ڕووبارەکە ببڕیت، بەڵام نازانیت ئایا دەتوانیت بە سەلامەتی ڕووبارەکە ببڕیتو بگەیتە ئەوبەری ڕووبارەکە، یان نا، چونکە پێدەچێت قاچت بخلیسکێتو بکەویتە نێو ڕووبارەکەوەو بخنکێیت، لەوانەشە بە سەلامەتیو زۆر بەئاسانی بپەڕیتەوە، لە هەمان کاتدا پردێك هەیە لە تۆوە نیو کلیۆمەتر دوورە، دەتوانیت بە سەلامەتیو بێ دوودڵی لە پردەکەوە بپەڕیتەوە. بەڵام ئەوە بزانە کات لەسەرت حسابەو کاتێکی کەمت لەبەردەمتدایە.. چی دەکەیت؟

أ- بە ناو ڕووبارەکەدا دەپەڕیتەوە.

ب- دەڕۆیت بۆ لای پردەکەو بەسەر پردەکەدا دەپەڕیتەوە.

وەڵامەکان:

١- ئەگەر خاڵی (أ) ڕەنگە ئارامەکانت هەڵبژارد، وەکو ڕەنگی شینو پەمەیی، کەواتە تۆ کەسێکی ئارامو بەسۆزو بە بەزەییت.

خاڵی (ب) ڕەنگە گەرمەکانت هەڵبژارد، وەکو سورو ڕەش؛ تۆ کەسێکی کینەدارو نەگونجاویت لەگەڵ دەوروبەرت..

٢- ئەگەر خاڵی (أ) ئاژەڵە بچووکەکانت هەڵبژارد، واتە تۆ مرۆڤێکی چالاکیت، هەست بە دڵخۆشی دەکەیتو گاڵتەو سوعبەت لەگەڵ دەوروبەرت دەکەیتو کەسێکی گونجاویت.

بەڵام ئەگەر خاڵی (ب) هەڵبژارد، تۆ کەسێکی ئازاو بوێری، بەڵام هەندێجار کەمێك لە خۆبەگەورەزانینو لە خۆبایبوونت تێدایە.

٣- (أ) واتە تۆ مرۆڤێکی حەز بە ژیانی هاوسەری دەکەیت، هەروەها حەزدەکەیت هاوسەری ژیانت زۆر جوان بێت، بەدوای ڕووخسارو شۆخو شەنگیدا دەگەڕێیت.

(ب) تۆ کەسێکی سادەی، بە دوای ڕووخسارو شۆخو شەنگیدا ناگەڕێیت، مەرجی جوانی لای تۆ هەموو شتێك نییە.

٤- (أ)، تۆ کەسێکی لە دەست گرفتە گەورەکانی ژیان ڕاناکەیت.

ب- تۆ ناتوانیت ڕووبەڕووی گرفتەکانی ژیان ببیتەوە، هەمیشە خۆت بە دوور دەگریت. ج- لە کاتی ڕوودانی هەر کێشەیەکدا تۆ دوور دەکەویتەوە، تا ئەو کاتەی کێشەکە چارەسەر دەبێتو بارودۆخ هێمن دەبێتەوە.

٥- (أ) + (ب) تۆ کەسێکی لە مردن دەترسیت، هەر بۆیە کاتێك نەخۆش دەکەویت، بەپەلە ڕادەکەیت بۆ لای دکتۆرو داوای چارەسەر دەکەیت.

ج-تۆ لە مردن ناترسیت، ئەوەش وادەکات هەمیشە ئاسوودە بیت.

٦- (أ) تۆ کەسێکی کۆمەڵایەتی، لەگەڵ هەموو کەس دەژیت، بەڵام نهێنییەکانت زوو ئاشکرا دەکەیت.

(ب) تۆ کەسێکی نهێنی پارێزی، نهێنییەکانت تەنها لای کەسە زۆر نزیکەکانت باس دەکەیت، بەڵام کەسێکی گۆشەگیریت..

پەروەردە

37

38

41

44

مژدە مژدە

بۆ دۆستانی کتێب

لە ژێر دروشمی (خوێنەری ئەمڕۆ، سەرکردەی سبەی)

گۆڤاری بڕیار لە بەرواری ٥/١/ ٢٠١٣ هەڵدەستێت بە کردنەوەی پێشانگایەکی تایبەت بە کتێبو بڵاوکراوە، لە ئۆفیسی سەرەکی گۆڤاری بریار، لە هەموو بوارەکاندا (زانستی- کارگێڕی- گەشەپێدانی مرۆیی- منداڵان- پەروەردەو خێزان- ئاینی- کۆمەڵایەتی- مێژوویی- ئەدەبی).

تێبینی: لە پێشانگاکەدا داشکاندن بە ڕێژەی لە ٤٠ ٪ بۆ ئەرشیفی بڕیارو بەرهەمەکانی دەکرێت.. گەر دەتەوێت ببیتە خاوەنی ئەرشیفی بڕیار.. ئەم هەلە لە دەست مەدە..

شوێن: سلێمانی- شەقامی سالم-
تەلاری جەمال حاجی عەلی(سامسۆنگ)
نهۆمی/٣ ئۆفیسی گۆڤاری بڕیار
بەروار: ١/٥ – ١٥/ ١/ ٢٠١٣
کات: (١٠ - ٧)ی ئێوارە...

ژیان فێری کردم

لە منداڵیمدا لە هەر شوێنێکی ماڵەکە خەوم لێ بکەوتایە، کاتێك لە خەو هەڵدەستام، لەسەر جێگەی نووستنەکەم بووم.. ئەوەش سۆزو بەزەیی دایکو باوکم بوو.. (خودایە بەزەییت بە دایکو باوکمدا بێتەوە، هەروەکو ئەوان چۆن بە منداڵی بەزەییان بە مندا هاتەوە).. ئەوەش جوانترین یادەوەرییەکانی منداڵیمە.

ژیان فێری کردم

لە نەخۆشخانە: لە لای ڕاست دایکو باوکێك دەبینی بروانامەی لە دایکبوون بۆ منداڵە تازە لە دایکبووەکەیان دەردەهێنن، لە لای چەپەوە دایکو باوکێکی دی دەبینی، بروانامەی مردن بۆ منداڵە کۆچکردووەکەیان دەردەهێنن.. (ئەوەش دیمەنی ڕاستەقینەی ژیانە).

ژیان فێری کردم

کاتێك دەڵێیت، نیوەی کۆمەڵگە خراپە، هەموو کۆمەڵگە لێت تووڕەو قەڵس دەبن، خۆئەگەر بڵێی نیوەی کۆمەڵگە باشو سەرکەوتوون، هەمووان خۆیان بە نیوە باشەکە دەزانن بە دەربڕینەکەت خۆشحاڵ دەبن.. (لە کاتێکدا هەر دوو دەستەواژەکە یەك مانایان هەیە).

ژیان فێری کردم

گەشبینو ڕەشبین هەردوو کیان دوو کەسایەتی پێویستن بۆ مرۆڤایەتی، چونکە گەشبین فڕۆکە دادەهێنێتو ڕەشبینیش پەرەشووت دروست دەکات.

ژیان فێری کردم

ئەگەر لە ژیاندا خاوەنی چاکەیەکی وەهانیت کە دوای مردنت سودت پێ بگەیەنێت، ئەوا هەوڵبدە خاوەنی تاوانو خراپەیەکی وەهاش مەبە کە دوای مردنت زیانت پێ بگەیەنێت.. (تکایە زۆر بە جوانی بیری لێ بکەرەوە).

ژیان فێری کردم

کاتێك کەسێکی بەڕێزو خاوەن ئاکاری جوان دەبینیت، لەگەڵ کەسێکی خراپو ئاکار ناشیرین ڕاوەستاوە، دەستبەجێ دەڵێیت: ئەو کەسە بەڕێزەش خراپ بوو، ناڵێیت: ڕەنگە ئەو کەسە خراپە سبەی بە هۆی هاوڕێیەتی ئەم کەسە چاکەوە بگەڕێتەوەو ببێتە کەسێکی بەڕێزو ئاکارجوان! ئێمە کەی دەگەینە ئەو ئاستەی لە بری گومانی خراپ، گومانی باش بە خەڵکی ببەین؟! (ئەوەش واقیعی ژیانمانە).

ژیان فێری کردم

پیاو دەڵێت: من ئافرەتێك بەرهەمی هێناوم، کە دایکمە، ئافرەتێك فێری کردووم، مامۆستامە، هاوسەرگیریم لەگەڵ ئافرەتێکدا کردووەو بووەتە هاوبەشی ژیانم.. کەواتە چۆن ڕێز لە ئافرەت نەگرم؟ لە کاتێکدا ئافرەتە دایکم، ئافرەتە مامۆستام، ئافرەتە هاوسەرو هاوبەشی ژیانم؟! (ڕاستییەکی بەڵگە نەویستە)!

ژیان فێری کردم

ئەگەر کوڕێك هاتە خازوێنی کچەکەت، دیارە لە ئاکارو ڕەوشتی ڕازییە، کەواتە تۆش پرسیاری سەروەتو سامانی لێ مەکە، بەڵکو پرسیاری ئاکارو ڕەوشتی جوانو پەروەردەی دروستی لێ بکە، چونکە پارەو سامان مرۆڤ بەختەوەر ناکات، هەروەها بەدەستهێنانیشی ئاستەم نییە، بەڵام پەروەردەو ئاکاری جوان، مرۆڤ بەختەوەر دەکاتو بەدەستهێنانیشی سەختترە لە پارەو سامان!

ژیان فێری کردم

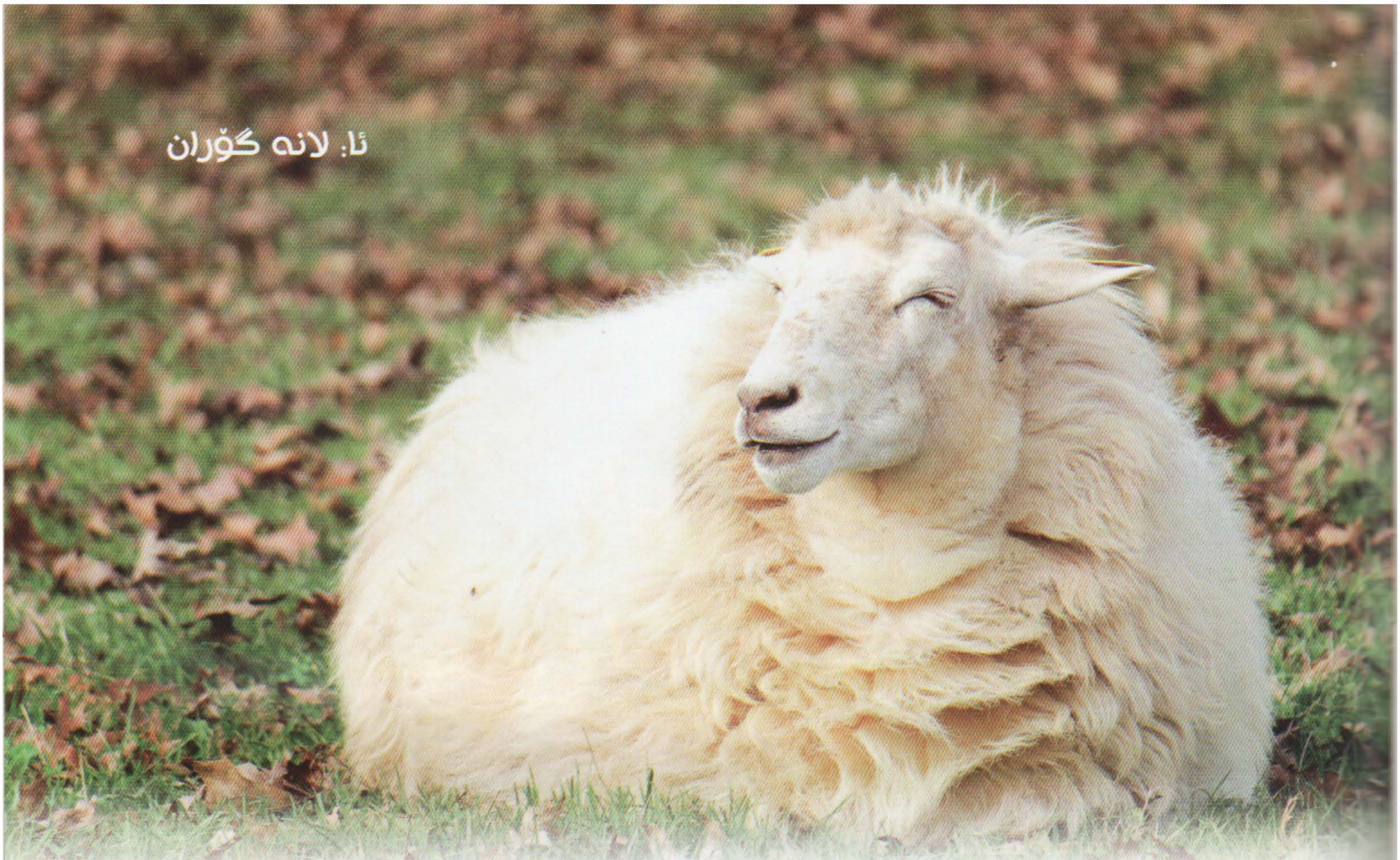
ئێمە عەیبەمان لا گەورەترە لە حەرام، ئێمە کۆمەڵگەیەکین زیاتر لە دروستکار، لە دروستکراو دەترسین!

ژیان فێری کردم

ئەگەر ویستمان سەرکەوتنو پێشکەوتن بە دەستبهێنین، دەبێت ڕێز لە مامۆستاکانمان بگرین، ڕۆژێك پرسیار لە سەرۆك وەزیرانی یابان کرا، سەبارەت بە نهێنی پێشکەوتنیان لە ڕووی تەکنەلۆژیاوە، لە وەڵامدا وتی: ئێمە موچەی مامۆستامان گەیاندە ئاستی موچەی وەزیر، حەسانەی دبلۆماسیمان پێبەخشی، ڕێزو شکۆی سەرۆکمان لێگرت!

ژیان فێری کردم

بە ناپاکیو ستەمی کەسە نزیکەکانمان سەرسام نەبینو دووچاری شۆك نەبین، چونکە لە پێش ئێمەدا (یوسف) سەلامی خودای لێبێت، براکانی ستەمیان لێکردو ناپاکیان لەگەڵدا کرد، لە کاتێکدا ئەو (پەیامبەر) بوو!



ئا: لانه گۆران

ببەخشە، تا پێت ببەخشێت!

ببەخشەو هەرگیز لە بەخشین مەترسە، دڵنیابە ماڵ بەبەخشین کەم ناکات، بەڵکو زیاد دەکات، ئەمە جگە لە پاداشتی دوارۆژ، با پێکەوە ئەم چیرۆکە سەرنجڕاکێشە بخوێنینەوە:

ڕۆژێک (باوکی محمد) مەڕێکی کڕیو هێنایەوە بۆماڵەوە، مەڕەکە لە دەستی ڕایکردو ئەویش بە دوایدا، تا مەڕەکە خۆی کرد بە ماڵی دراوسێیەکیاندا کە خاوەنی چەند منداڵبوون، ماڵێکی زۆر هەژاربوون، باوکیان کۆچی دوایی کردبوو، ئەم ماڵە هیچ کاسب کارێکیان نەبوو، مشور خۆری ماڵەکەیان تەنها دایکە بەسەزمانەکەیان بوو، ڕۆژانە چاوەڕێی دەستی دراوسێکانی بوو، تا شێووخواردنیان بۆ بهێننو ئەویش لەگەڵ منداڵەکانیدا پێکەوە دەستیان بە خواردنی دەکرد، دایکی منداڵەکان ئەو ڕۆژە لە چاوەڕوانیدا بوو، ئاخۆ کام لە دراوسێکانی لە دەرگا دەداتو خواردنیان بۆ دەهێنێت، تا ئەو ژەمەش وەکو ژەمەکانی ڕۆژانی ڕابردوو بەڕێ بکەن، بۆ ئەم مەبەستە دەرگاکەی واڵا کردبوو، خۆشی لە پشت دەرگاکەوە ڕاوەستابوو، کات کەمێک درەنگ بوو، بەڵام ئەو نیوەڕۆیە کەس لە دەرگای نەداو شێویان بۆ نەهات، منداڵەکانیش لە قوتابخانە گەڕابوونەوەو برسییان بوو، چاوەڕوان بوون دایکیان بانگهێشتیان بکات بۆ خوانی نیوەڕۆ..

لەو دەمەدا بوو، مەڕێك خۆی کرد بە حەوشەی ماڵەکەیاندا، دایکی منداڵەکان بە بینینی مەڕەکە زۆر خۆشحاڵ بوو، دەبێت کێ بێت ئەمڕۆ مەڕێکی بە دیاری بۆ هێنابن؟ چووە بەردەرگا تا بزانێت خاوەنی ئەو دیاریو خێرە گەورەیە کێیە، بینی وا (باوکی محمد) لەبەردەرگا ڕاوەستاوەو زۆر ماندوو شەکەت دیارە، سڵاوی لێکردو پێی گوت: خودا قبوڵی بکات، خودا لێتان ڕازی بێتو بەرەکەت بخاتە نێو سامانو داراییتانەوە.. چونکە وایزانی (باوکی محمد) مەڕەکەی بە دیاری بۆ هێناون!

باوکی محمدیش مەردانە وەڵامی دایەوەو وتی: خوای گەورە قبوڵی بکات، لە کەموکورتیمان ببورن!

پاشان گەڕایەوە بۆ ماڵەوەو ڕووی کردە قیبلەو دەستی بەرزکردەوە بۆ ئاسمانو وتی: خوایەگیان لێم وەرگرەو بیکەرە توێشوی سەفەری قیامەتمان!

بۆ ڕۆژی دواتر (باوکی محمد) لەبەرئەوەی بەڵێنی بە منداڵەکانی خۆی دابوو، کە مەڕێکیان بۆ بکڕێت، لە پێش خۆرهەڵاتن لە ماڵ هاتەدەرەوەو بە نیازی کڕینی مەڕێکی دیکە، بەرەو مەیدانی ئاژەڵان بەڕێکەوت، هەر کە گەیشتە شوێنی مەبەست، ئۆتۆمبێلێکی بینی، مەڕی زۆر جوانو ناوازەی تێدا بوو، (باوکی محمد) مەڕێکی قەڵەوتری لەوەی ڕۆژی پێشووتر باشتر، دەستنیشانکردو پرسیاری نرخەکەی لە خاوەنەکەی کرد، خاوەنی مەڕەکەش وەڵامی دایەوەو وتی: لەگەڵ خۆت بیبەرەوە، گلەییت نابێت! وتی باشە نرخەکەی چەندە؟

خاوەن مەڕەکە بە زەردەخەنەیەکەوە وتی: ئەو مەڕە بەخۆڕاییە! سەرەتا (باوکی محمد) وایزانی خاوەن مەڕەکە گاڵتەی لەگەڵدا دەکات، بەڵام خاوەن مەڕەکە سووربوو لەسەر ئەوەی کە نرخی ئەو مەڕە وەرناگرێت!

بە (باوکی محمد)ی گوت: ئەمساڵ خودای گەورە بەرەکەتی زۆری ڕژاندووە بەسەرمداو مەڕەکانم تا ڕادەیەکی باش ژمارەیان زیادی کردووە، هەر بۆیە منیش لەسەر خۆم نەزر کرد کە مەڕێك بە دیاری بدەم بە یەکەم کڕیاری مەڕەکانم.

تۆش یەکەم کەس بوویت، کە سەودای مەڕەکانت لێکردم، خودا قبوڵی بکات!!

گوڵان حەمە ئەمین

لایەنی دەروونیو هۆشیاری منداڵ له ساڵی سێیەمیدا

دایکانو باوکانو پەروەرشیارانی ئازیز، لەم ژمارە ناوازەی بڕیاری ئازیزدا، هاوڕێم بن تاپێکەوە ئاشنابین بە کۆمەڵێک نهێنی منداڵ، تابزانین چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەو دونیا پاکو بێ خەوشەدا بکەین، دەریایەك لە نهێنی لە پرسیارو بیرکردنەوە کە پێویستی بەڕێنیشاندەرێکی شارەزاو دڵسۆزو هەم میهرەبان هەیە، تا بە جوانترین شێوە ئاشنای بکات بە ژینگەی ژیان، هاوڕێیان، پێگەیاندنی منداڵێکی ڕۆشنبیرو هۆشیارو ڕاستگۆ لە خۆڕا بەرهەم نایەت، لە کاتێکدا بوونی منداڵێکی لەوجۆرە، ئاواتو خواستی هەریەك لە ئێمەیە، بابەتی ئەمجارەمان، تایبەتمەندییەکانی ئەم تەمەنە پرسیارکردنو تۆماربوونی وەڵامەکان لە بیرەوەریدا.

چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵیدا، منداڵ لە تەمەنی (٣-٥) ساڵیدا، پرسیاری زۆر دەکات لە شتەکانی دەوروبەری بە شێوەیەکی زۆرو جاری واهەیە لە ڕۆژێکدا زیاتر لە (٢٠) پرسیار دەکات.

هۆکاری پرسیارکردنەکەی:

١- هەوڵی ناسینی ژینگەکەیەتی.

٢- ترسانو دڵەڕاوکێ.

٣- حەزکردن بەوەی سەرنجی بەرامبەرەکەی بەلای خۆیدا ڕابکێشێت بە پرسیارکردن.

ئەو شتانەی پرسیاری لێدەکات:

هەر لە شتە سادەکانەوە تا شتە ئاڵۆزەکان دەپرسێت، ئەمەش یەکەم هەنگاوی منداڵە بۆ فێربونو تێگەیشتن لە ژیان.

پێویستە لە سەرشانی دایکو باوك، یان پەروەرشیارو دایەنو دادەی دایەنگەکان، زۆر بە هۆشیاریو سۆزدارانە مامەڵەیان لەگەڵدا بکەن، بێ ماندوبونو بێزاری، بەوپەڕی سینە فراوانیو ڕاستگۆییەوە وەڵامی سەرجەم پرسیارەکانی منداڵ بدەنەوە، چونکە وەڵامدانەوەی پرسیاری منداڵ کاردانەوەی لەسەر دەروونو هەستی منداڵ هەیە، نمونەیەك لە پرسیاری منداڵ:

من کێم؟ من بۆ کوڕ نیم؟ من بۆ کچ نیم؟

وەڵام: پێویستە ئەم ڕاستییە بە یادگەی منداڵ بگاتو لای بچەسپێت، کە «خودا» دروستکاری هەموومانە، خوای گەورە کچو کوڕی دروستکردووە.

خودا لە کوێیە؟

وەڵام: لە ئاسمانە.

ئەمانەو چەندین پرسیاری هاوشێوەدەکات، یاخود پرسیارێك چەندجار دووبارە دەکاتەوە، ئەرکی سەرشانمان ئەوەیە کە نابێت بێزار بین، نابێت بێ وەڵام جێیبهێڵین، نابێت تووڕە بین، نابێت بە درۆ وەڵامی بدەینەوە.

ئێمە زۆرجار وادەزانین ئەوەی بە منداڵەکانی دەڵێین، بیریان دەچێتەوە، بەڵام لە ڕاستیدا زۆر بە چاکی لە یادگەیاندا تۆماربووە، کاردانەوەی زۆری لەسەردەروونو کەسایەتی جێدەهێڵێت، کاتێك وەڵامی ناڕاستی پێ دەڵێیت، گەورە دەبێتو ڕاستییەکان دەزانێت، ئەو کات تۆ بە کەسێکی ڕاستگۆ، تەنانەت بە ڕۆشنبیریش نازانێت، هەربۆیە هەرچی زانیاری ترە بە گومانەوە لێت وەردەگرێتو هەستدەکات لە خێزانێکدا گەورەبووە کە درۆی لەگەڵدا کراوە، یاخود گرنگی پێنەدراوەو فێرنەکراوە، ئەمانەو چەند بیری ناپەسندو نێگەتیفی تر سەبارەت بە خانەوادەکەی بۆ دروستدەبێت.

خوێنەری ئازیز، هەموومان ئەو ڕاستیە دەزانین، کە منداڵ کاتێك دێتە سەرشانۆی ژیان، پەڕەیەکی سپیو پاکە، ئێمە هەرچیمان بوێت لەسەری تۆماردەکەین، بەڵام لە یادمان نەچێت ئەو تۆمارکردنە بە مامەڵەی ڕۆژانەو گفتوگۆو وەڵامدانەوەی پرسیارەکان، تۆمار دەبێت تاچەند ڕاستگۆین لەگەڵیاندا؟ تاچەند هێمنین؟ چەند یاری لەگەڵدا دەکەین؟ چەند خۆشەویستی بۆ دەردەبڕین؟ چەند هەموو ئەمانە سات بە سات لە ناخو یادگەیاندا دەچەسپێت، دواتر دەبێتە ئاکارو کرداری منداڵەکانمان.

پێویستە بە هۆشیارانە مامەڵەبکەینو دایەنگەو ئەو کەسانەشمان لە یاد نەچێت کەلایان جێدەهێڵین، چونکە ئەوانیش بەشێکن لە پێشەنگی منداڵەکانمانو ڕۆڵی گەورەو گرنگ دەگێڕن، لە پرۆسەی پەروەردەی منداڵەکانمان.

دەتەوێت بزانیت ژیان چەندە سادەیە..؟

بەرزان ئەبوبەکر

ئەگەر دەتەوێت بزانیت ژیان چەندە سادەو ساکارە..

ئەوا سـەیری باران بکە، چۆن لە ئاسـمانەوە دادەبارێت، بنوارە دیمەنی جوانی باڵندەکان، چەندە جوانن کاتێك بە ئاسماندا دەفڕن، سـەرنج لە منداڵ بدە، چەندە جوان بۆ ژیان پێدەکەنێت، سـەیری ڕەنگـە جوانەکانی پەپوولە بکـە، چەند دیمەنێکی جوانی هەیە، لە هەوڵدانو کۆششو بەردەوامیو سووربوونی مێروولە لەسەر کارکردن ڕابمێنە، بڕوانە بۆ خۆرو ڕووناکیو گەرمیەکەی، لە شەوێکی سامالّدا بـە هێمنی لـە جوانی دیمەنی مانگـی چواردە وردبـەرەوە، چەند دیمەنێکی جوانی بە ئاسـمان بەخشـیوە، پاشان سەیرێکی ئەستێرە درەوشـاوەکان بکە، سـەر هەڵبڕەو تـا دەتوانی لە جوانی ئاسـمان وردبەرەوە، سەیری ژیانو سروشتو جوانییەکانی بکە..

لـە گەڵای درەختـە وەریوەکانی ئەم پاییـزە ڕابمێنە، دیقەت بگـرە چۆن هێواش هێواش گەڵاکان لـە درەختەکان جیادەبنەوەو ماڵئاوایـی لە درەختەکان دەکەن، چاوەڕوانبە، تا وەرزی بەهاردێت، ئەو کات هەموو بەیانییەك کە لە خەو هەڵسـای سەیری درەختی نێـو حەوشـەکەتان بکە، بزانـە چۆن درەختەکان چـرۆ دەکەنو گەڵای نوێ شـوێنی گەڵا وەریـوەکان دەگرنەوە.. ئەوان دەیانەوێت بـە هێمنـی وانەیەکمـان فێربکەن، بـە گوێی هـەر یەکێکماندا دەچرپێننو دەڵێـن: ئێوەی مرۆڤیش وەکو ئێمە ماڵئاوایی لە ژیان دەکەن، دواتر کەسـانی دی دێنو شـوێنی ئێـوە دەگرنەوە، دواتر سەرنج لە درەختە هەمیشە سەوزەکان بدە، ئەوان بە درێژایی ساڵ سەوزو گەشو جوانن، ئەوانیش دەیانەوێت پێمان بڵێن کە ژیانێك هەیە هەمیشەییەو هەرگیز هەڵوەرینو ماڵئاوایی تێدا نییە!

کەواتە ئەگەر کەسـانێکت بینی، لە کارێکدا بۆ بەدەستهێنانی دنیاو ماڵو سـامان پێشـبڕکێت لەگەڵدا دەکەن، جێی بهێڵە با بۆ ئەوان بێت، بەڵام ئەگەر کەسانێکت بینی لەسەر دوارۆژ پێشبڕکێت لەگەڵدا دەکەن، هەوڵبدە پێشـیان بدەیتەوە، چونکە خوای گەورە دنیا دەبەخشـێت بە کەسانێك کە خۆشی دەوێنو بە کەسانێکیش کە خۆشـی ناوێن، بـەڵام ئەوە بزانە هەرگیـز دوارۆژو ئاخیرەت نابەخشـێت بـە کەسـانێك کە خۆشـی ناوێن، بەڵکـو تەنها بەو کەسانەی دەبەخشێت کە خۆشی دەوێن..

ئەگـەر بـە وردیو دیقەتەوە لـە وردەکاریو سروشـتی ژیان ڕابمێنیـن، ئەو کات دەزانین ئەم ژیانە بەشـێوەیەکی ئۆتۆماتیکی دێـتو دەڕواتو تێدەپەڕێت، بێ ماندووبوونو بیرکردنەوەی ئێمە، شـەوو ڕۆژ بەسـەرماندا گـوزەر دەکات، کەواتە با ئێمەش تیایـدا بژین هەروەکو ئەوەی ژیان شایسـتەیەتی، نەك وەکو ئەو کەسەی وا دەزانێت هەرگیز ژیان جێناهێڵێت، وا دەزانێت هەرگیز ماڵئاوایی لە ژیان ناکات، وا هەستدەکات عومری نوحی بۆ هاتووەو بەم زووانـە مەرگ یەخەی ناگرێت، هـەر خەریکی کۆکردنەوەی سەروەتو سامانەو چاوەکانی هەر تێرنابن..

تۆ لە ئێسـتاداو لەم ساتەدا بژی، پشت بە خودا ببەستەو زۆر بە ئاسانی بۆ ژیان بڕوانەو لە خۆتی ئاڵۆز مەکە، هەوڵبدە زۆر بە ئاسـانی خەونەکانت بهێنیتە دی، بەبێئەوەی ژیان لە خۆت ئاڵۆز بکـەی، بێئەوەی نیگـەرانو دوودڵو ڕاڕابیت، بێئەوەی لە گومانو دڵەڕاوکێدا بژیت، دوور لە ڕەشبینیو ترسو دوودڵی..

تەنها دڵت پڕ بکە لە خۆشەویسـتیو ڕەزامەندیو پشتبەستن بـە خودای گەورە.. ئەو کات ڕۆژەکان زۆر بە سـانایی بەسـەرتدا گوزەردەکەن!

ئەڵقەی هاوسەرێتی بۆ دەکرێتە پەنجەی چوارەم؟

ئا: ئالانی

ئایا هیچ کات پرسیارت لە خۆت کردووە، کە بۆچی ئەڵقەی هاوسەرێتی دەکەیتە پەنجەی چوارەمت؟

بێگومان لێکدانەوەیەکی جوانو وەڵامێکی ڕاستو دروست هەیە بۆ ئەو پرسیارە.. سەرەتای سەرهەڵدانی ئەو بیرۆکەیە دەگەڕێتەوە بۆ شارستانییەتی کۆنی چینییەکان، ئەوان لێکدانەوەیان بۆ پەنجەکانی دەست ئەنجامداوەو هەریەك لە پەنجەکانی دەستیان چواندووە بە کەسە نزیکو پلە یەکەکانی مرۆڤ، بەمشێوەیە:

١- پەنجە گەورە (الابهام): واتە: باوكو دایك.
٢- پەنجەی شایەتمان (سبابە) واتە: خوشكو برا.
٣- پەنجەی ناوەڕاست (الوسطى) واتە: مرۆڤ خۆی.
٤- پەنجەی ئەڵقە، (البنصر) هاوسەری ژیان.
٥- پەنجە توتە، (خنصر) منداڵو نەوەکانت.

لێکدانەوەو مەبەستی هەر یەك لەو ناوانەی سەرەوە:

سەرەتا هەر دوو دەستت ڕووبەڕووی یەك بکەرەوە، پاشان هەردوو دەستت بنووسێنە بە یەکەوە، دواتر هەر دوو پەنجەی ناوەڕاستت کە نوێنەرایەتی خۆت دەکەن بنوشتێنەرەوە، چونکە خۆت لە دەرەوەی هاوکێشەکەی.. ئێستا جگە لە پەنجەی ناوەڕاستت پەنجەکانی دیکەت بە یەکەوە نووساوە، دەست بکە بە جیاکردنەوەی پەنجەکانت لە یەکتر، سەرەتا پەنجە گەورەکانت لە یەکتر دوور بخەرەوە، دەبینی زۆر بە ئاسانی ئەم دوو پەنجەیە لە یەکتر دوور دەکەونەوە، ئەوە وێنەی دایکو باوکە، چونکە سوونەتی ژیان وایە، دایکو باوکت تا سەر لەگەڵ تۆ نامێننەوە، ئەوان ڕەنگە لەگەڵ یەکێك لە کوڕەکانی دیکەیان ژیان بگوزەرێنن، یان تۆ دەچیتە نێو ژیانی هاوسەریو ئەوان جێدەهێڵیت، یاخود بە هۆی بەساڵاچوونیانەوە بۆ دواجار ماڵاوایی لە ژیان دەکەن..

ئێستا هەردوو پەنجە گەورەت بگەڕێنەوە دۆخی پێشوو، واتە بیانلکێنەوە بە یەکترەوە..

پاشان پەنجەی شایەتمانت لە یەکتر جیابکەرەوە، دەبینی ئەوانیش زۆر بە ئاسانی لە یەکتر جیادەبنەوە، ئەوەش هاو وێنەی خوشكو براکانتن، کە لە کۆتاییدا هەر یەك لەوان دەبنە خاوەنی خێزانو ماڵی خۆیانو بە ژیانی خۆیانەوە سەرقاڵ دەبنو لە یەکتر جیادەبنەوە.. دواتر ئەم دوو پەنجەیەش بە یەکەوە بلکێنەوە..

لە جاری سێیەمدا هەوڵبدە پەنجەی تووتە، واتە پەنجە بچکۆلە کە هاووێنەی کوڕو کچەکانتن، لە یەکتر جیابکەرەوە، دەبینیت ئەوانیش زۆر بە ئاسانی لە یەکتر جیا دەبنەوە، چونکە بێگومان منداڵەکانت کاتێك گەورەبوون، هەر یەکەیان دەبنە خاوەنی ژیانی تایبەتی خۆیانو لە تۆ دوور دەکەونەوە.

ئێستا هەردوو پەنجە توتەت بگەڕێنەوە دۆخی پێشوو، واتە بیانلکێنەرەوە بە یەکەوە، کۆتا جار هەوڵبدە پەنجەی ئەڵقەت لە یەکتر دوور بخەیتەوە، دەبینی بە هیچ شێوەیەك ناتوانیت لە یەکتریان دوور بخەیتەوە، هەرچەندە هەوڵەکانت چەندبارە بکەیتەوە، بێ سوودە، ئەوەش مانای ئەوەیە کە ژنو مێردی بەختەوەر، تا سەر بە یەکەوە دەمێننەوەو بە هیچ شێوەیەك لە یەکتر دوورناکەونەوە، لە هەموو خۆشیو ناخۆشییەك، لە هەموو تاڵو شیرینییەکدا پێکەوە دەبنو ئارام دەگرن. سەرەڕای هەموو کۆسپو تەگەرەکانی ژیان، پێکەوە ژیان دەگوزەرێنن!

ئەم لێکدانەوەیە بە جۆرێکی دیکەش دەکرێت:

پەنجەکانی دەستێکت بنووقێنە، سەرەتا پەنجە گەورەت بکەرەوە، دەبینی بە ئاسانی دەکرێتەوە، ئەوەش واتە هەر ڕۆژێك بێت دایکو باوکمان جێمان دەهێڵن.. دواتر پەنجەگەورەت داخەرەوە، پاشان هەوڵبدە پەنجەی شایەتمان بکەیتەوە، دەبینی ئەویش زۆر بە ئاسانی دەکرێتەوە، ئەوەش واتە ڕۆژێك دادێ خوشكو براکانمان سەرقاڵی ژیانی خۆیان دەبنو لێمان جودا دەبنەوە.. ئێستا پەنجەی شایەتمانت داخەرەوە، هەوڵبدە پەنجە توتەمت بکەیتەوە، دەبینی، کە وێنەی منداڵەکانمانن، ئەویش بە ئاسانی دەکرێتەوە، ئەوەش واتە ئەمڕۆ بێت، یان سبەی، جێمان دەهێڵنو هەوڵی بنیاتنانی ژیانی خۆیان دەدەن.. ئێستا پەنجە توتەت داخەرەوە، هەوڵبدە پەنجەی ئەڵقەت کە وێنەی هاوسەری ژیانتە بکەیتەوە، دەبینیت بە هیچ شێوەیەك ناکرێتەوە، چونکە ژیانیان بە یەکەوە وابەستەیە، ئەوەش واتە خۆشەویستی ڕاستەقینە بۆ ڕۆژێكو دووان نییە، بەڵکو بۆ هەمیشە دەمێنێتەوە..

سەرچاوە: http://www.alsdaqa.com
http://www.sabahelkheir.com

ئاواز حەمە فەرەج

ئەم پێنج پرسیارە لە خۆت بپرسە

١- پێویستە سوپاسی چ شتێکو چ کەسێک بکەیت؟

٢- چ شتێکی نوێ فێربوویت؟

٣- لە کوێدا ئامادەگییەکی باشم نیشانداوە؟

٤- کەڵکو سوودم بە کێ گەیاندووە؟

٥- چۆن توانیومە زیاتر لە جاران ئاگام لە خۆم بێت؟

لەوانەیە تا ئێستا بیرت لەوە نەکردبێتەوە کە ڕۆژەکانی خۆت چۆن بەسەربردووە، بۆ نموونە ئایا ئەمڕۆ ڕۆژێکی سەرکەوتووانە بووە بۆ تۆ، یان نا؟ ئایا لە کاتی ڕۆیشتن بەرەو شوێنی کارەکەی خۆت، یان بۆ زانکۆ ئامانجێکی دیاریکراو لە هزرتدا هەیە؟ یان ئەوەی هەروەکو خویەک کارکردن بۆ بەدەستهێنانی دەرامەتو چونە زانکۆش بۆ بەرێکردنی تەمەن کەڵکت لێوەرگرتووە؟ زۆربەی ئەو بۆچوونو مەبەستەی سەرەوە لە هزریاندا چەسپیوە، هەر لەبەر ئەو هۆیەشە کە لە ژیانی خۆماندا بەرنامەیەکی دیاریکراومان نییە، واتە ئەنجامەکەش بەوە دەشکێتەوە کە لە ژیانی خۆمان ڕازی نین. لەم بارەیەوە دەتوانرێت ژیان بکرێت بە پێنج بەشی گرنگو بنەرەتییەوە (کەسێتی، زانیاری، ئامادەگی بەهاکان، بێوەیی) بۆ بەدەستهێنانی ژیانێکی ئایدیاڵو لۆژیکیانەو لە هەمان کاتیشدا جوانو خۆش، پێویستە زۆر هەوڵبدەین، بۆ بەدەستهێنانی ئاستێکی بەرزی ئەو پێنج خاڵە سەرەکییەی باسمانکردن، بێگومان دەپرسن چۆن؟ وەڵامی ئەم پرسیارە لە پێنج پرسیاردا دەدۆزیتەوە.

دەتوانیت ڕۆژانە بەکردنی ئەو پێنج پرسیارە سادەیە لە خۆت، بگەیتە سەرکەوتنو بەختەوەریو ژیانێکی ئامانجدارو بە بەهات هەبێت، ئێستا دەکەوینە شیکردنەوەی ئەو پرسیارە گرنگو سادانە:

١- بەهەندوەرگرتن (قەدر زانین): کەسێتی هەریەک لە ئێمە لەوی تر جیاوازە، بە گشتی کەسێتی بریتییە لەسەر ڕاستی، شانازیو لە خۆڕازیبوون، قەدر زانینو پێزانینی چاکەو باشیەکانی خودو کەسانی تر، ئەوەی قەدری شتەکانی دەوروبەری خۆی بزانێتو بەشێوەیەکی ڕاستو دروست سوودیان لێوەربگرێت، ئەوە سەرکەوتووەو کەسێتی خۆی بۆ پتەوکردنی جێ پێی لە ژیاندا بەکارهێناوە.

٢- فێربوون: دووەمین پرسیار دەربارەی زانین (معرفە) مرۆڤە، دیارە زانین لێرەدا تەنیا بە مانای زانستی تیۆری نایەت، بەڵکو زۆر شتی جیاوازو هەمەڕەنگ لەخۆ دەگرێت، کە ڕۆژانە هەریەکێک لە ئێمە بەدەستی دێنین، بۆ نموونە بەدەستهێنانی شارەزایی لە کاری هەر یەکەماندا، بۆ ئێمە گرنگترین ڕووداو دەبێت کە لە ژیانی کارکردنماندا ڕوویدابێتو بەو هۆیەوە بوارو باری ژیانمان گۆڕانی بەسەردادێت. نابێت وا بیربکەیتەوە کە زانین تەنیا کتێب خوێندنەوەو نوسینە، هەڵسەنگاندنو تێڕوانینی باش لە ژیانی ئێمەدا دەتوانێت زانیارییەکی زۆر بەهادارو پایەدار بێت، لەبەرئەوە ڕۆژانە ئەو پرسیارە لە خۆت بکە کە ئەمڕۆ چ شتێکی نوێ فێربوویت.

٣- ئامادەگی: ئەندامانی کۆمەڵ پیشەو کاری جۆراوجۆریان هەیە: نوسەر، وێنەکێش، خوێنەر، ڕۆژنامەوان، دارتاش، مامۆستا، پزیشک، شاعیرو ....هتد، گرنگ نییە چ کارێکت هەیە، بەڵکو گرنگ ئەوەیە لە هەر کارو پیشەیەکدایت، چالاکو شارەزاو باش بیت، نمونە وێنەکێشێک نابێت کارەکەی خۆی بەکاری ئەندازیاری، یان پزیشکی بەراورد بکات، بەڵکو پێویستە لە بیری ئەوەدا بێت کە بە چ ڕەنگێکو کام شێواز دەتوانێت وێنەیەکی باشترو جوانتر پێشکەش بکات، بەم پێیە دەرککردنو دۆزینەوەی ئامادەگیو خۆشویستنی کار، بونی هیواو ئومێد، هەبوونی ئیرادەو هەوڵدانی بەردەوام بۆ باشتربوون لە نیشانە بەرجەستەکانی سەرکەوتوییە لە کارو ژیاندا.

٤- سودو کەڵک گەیاندن: کەڵک گەیاندن بە هاوڕێ، یان بە ئەندامانی خێزانو هەموو کۆمەڵ زۆرباشو پەسەندە، بەڵام چەند مەرجێکی هەیە یەکێک لەو مەرجانە کەم چاوەڕێکردنە، یان گومانبوونە لەو مەسەلەیە، تا ئێستا لە خۆت پرسیوە، کە ئایا خۆشت کەڵکو سودت بۆ کەسانی تر هەیە، یان نا؟ چاوەڕوانییەک تۆ لە کەسانی دەوروبەرت هەتە بۆ سوودگەیاندن بە کەسانی تر بەو ئەندازەیەیە کە کەسانی تر چاوەڕوانن لە تۆی ببینن، ئەگەر لەخۆ بوردویت بۆ کەڵک گەیاندن بە کەسانی تر بێت، ئەوا دڵنیابە ئەوانیش دەستکراوەو دڵ گەورە دەبن بەرامبەر بە تۆ.

٥- بێوەیی (سەلامەتی): پێنجەمینو دوا پرسیار دەربارەی بێوەیی کەسەکانە، زۆربەی ئەندامانی کۆمەڵ لەو باوەڕەدان کە بێوەیی مانای هەبوونی تواناو هێزە بۆ ئەنجامدانی کارەکانی ڕۆژانە، بەڵام ئەم بۆچوونە ڕاست نییە، کەسی ساغو بێوەی کەسێکە سەرەڕای کارەکانی ڕۆژانە، لانیکەم ڕۆژانە پانزە خولەک وەرزش بکات، یان پیادەڕۆیی دەکات.

سەرچاوە: گۆڤاری شفق

هونەری مامەڵەکردن، لەگەڵ هاوسەری تووڕەدا..

ن: أ. منير بن فرحان الصالح و: هیوا ئارام

بێگومان سروشتی مرۆڤەکان هەموویان وەك یەك نین، هەر یەك لە مرۆڤەکان خاوەنی سروشتێکی تایبەتن، هەمانە کەسێکی توڕەیەو هەشمانە نەرمونیانو لەسەرخۆیەو مرۆڤیش هەیە لەو نێوەندەدا خاوەنی سروشتێکی مامناوەندییە، نە زۆر توڕە، نە زۆریش هێمنو لەسەرخۆ..

لێکۆڵینەوەو توێژینەوە دەروونییەکان ئەوەیان ئاشکرا کردووە، کە ئافرەتی زیرەكو لێهاتوو هاوسەری توڕە هەڵدەبژێرێت، نەك کەسێکی زۆر هێمنو لەسەرخۆ!

زانایانی دەروونناسی دەڵێن: پیاوی هێمنو لەسەرخۆ، کەسایەتییەکی ئاڵۆزو شاراوەی هەیە، دەتوانێت هەنگاوەکانی بژمێرێتو، دەزانێت کەی توڕە دەبێت، هەروەها دەزانێت چ کاتێت پێویستە سازش بۆ خێزانەکەی بکات، لەگەڵ ئەوەشدا کەسێکی ئینکارو کەللەڕەقە، هەمیشە ڕای خۆی بە پەسەند دەزانێت!

بە پێچەوانەوە پیاوی توڕەو مەزاجی: داندەنێت بەوەدا کە کەسێکی توڕەو مەزاجییە.. کەسایەتییەکی سادەیەو هیچی شاراوەی نییە، ئەگەر خێزانەکەی شارەزاو لێهاتوو بێت، ئەوا دەتوانێت کلیلی کەسایەتی بە دەستەوە بگرێت، هەروەها خاڵی لاوازی دەزانێتو لە کاتی توڕەبوونیدا هەوڵدەدات، خۆی لێ بەدووربگرێت!

ئافرەتی زیرەك دەزانێت چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەو جۆرە کلیلانەدا بکات.. توێژینەوەکان لە زانستی دەروونناسیدا جەختدەکەنەوە لەسەر ئەوەی کە پیاوی توڕە، دڵی پاکە، زۆر زوو ڕازی دەبێتو سازش دەکات، کەسێکی کۆمەڵایەتییەو.. هتد.

لەگەڵ هەموو ئەوانەشدا دەبێت ئەوە بزانین، مەبەست لەم ئاماژەیە ئەوە نییە کە ئافرەت کەسی توڕەو توندوتیژ هەڵبژێرێت، لەبری کەسێکی نەرمو نیانو لەسەرخۆ.. بەڵکو زیاتر بۆ ئەو کەسانەی کە بوونەتە خێزانی هاوسەرێکی توڕە، مرۆڤی گەشبین هەمیشە سەیری نیوە پڕەکەی پەرداخ دەکات، پێوەری هەڵبژاردنی پیاوان بریتییە لە (ڕازیبوون لە دینو ڕەوشتو ئاکار)!

ڕێگەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ هاوسەری توڕەوتوندوتیژدا:

١- سەرەتا بزانە ئەو هۆکارانە چین کە دەبنە هۆی توڕەبوونی هاوسەرەکەت، دیاریکرنی هۆکار لە چارەسەر گرنگترە، ئەو کات دەتوانیت خۆت بە دووربگریت لەو شتانەی توڕەی دەکەن، بۆ نموونە ئەگەر هاوسەرەکەت، بە دواکەوتنی خواردن توڕە دەبێت، ئەوا دەبێت هەموو هەوڵێکی خۆت بدەیت، تا لە کاتی دیاریکراودا خواردنەکەی بۆ ئامادە بکەیت.

٢- دوورکەرەوە لە هەندێك دەستەواژە لە کاتی توڕەبوونی هاوسەرەکەتدا، بۆ نموونە کاتێك هاوسەرەکەت توڕەیە پێی مەڵێ: (ئارامبە)، (توڕەبوون بۆ تەندروستیت باش نییە)،... هتد.

چونکە لەو ساتەدا ئەو نایەوێت گوێی لە هیچ ڕێنمایىو ئامۆژگارییەك بێت، بەڵام تۆ دەتوانیت ئارامو لەسەرخۆ بیت، لە

بری دەســـتەواژەی ئامۆژگاریو ڕێنمایـــی دەتوانیت پێی بڵێی: (بە پشتیوانی خودا هەموو شتێك چارەسەر دەبێت)، .. هتد.

٣- زۆر پـــۆزش مەهێنـــەرەوە، بـــە تایبەت ئـــەو کاتانەی تـــوڕەو نیگەرانە.. مـــرۆڤ لە کاتـــی توڕەبووندا حـــەزدەکات بەرامبەرەکـــەی دان بـــە هەڵەکەیدا بنێت، لە ئەســـتۆ گرتنی بەرپرسیارێتییەکان، نیشانەی زیرەکیو لێهاتووییە.

٤- دەتوانیت کۆنترۆڵی هەڵچوونەکانت بکەیت، بەڵام ئەوە بـــە تەنهـــا بەس نییە، بەڵکـــو دەبێت هەوڵبدەیـــت کۆنترۆڵی زمانی جەستەشت بکەیت، بە چاوی خێسەوە بۆ هاوسەرەکەت مەڕوانـــە، یاخود لێوت مەجوڵێنـــە وەکو ئەوەی لەبەرخۆتەوە قســـە بکەیتو ناتەوێت ئەو گوێبیســـتی قســـەکانت بێت، بەو کارەت هێندەی تر توڕەی دەکەیت.

٥- لە ســـاتەکانی ئارامیتدا هـــاوار مەکە.. هەرگیز گلەییو گازنـــدەی لـــێ مەکە، بەســـەریدا هاوار مەکە ئـــەو کاتەی ئەو ئارامە، بەشێوەیەك بتەوێت هەمان هەڵسوکەوتی ئەو دووبارە بکەیتـــەوە، بەڵکـــو دەتوانیت داوای لێ بکەیـــت کە بۆت ڕوون بکاتـــەوە ئەو کارانـــە چین کە ئەگەر تۆ ئەنجامی بدەیت، ئەو ڕقی لێیان دەبێتەوە، یاخود زیاتر توڕەی دەکات!

٦- هەمیشە ڕووخۆشبە.. دەتوانیت زۆرێك لە هەڵوێستەکان تەنهـــا بـــە ڕوویەکـــی خـــۆش بگۆڕیت! بـــۆ نموونـــە کاتێك هاوســـەرەکەت دەگەڕێتەوە ماڵو ڕووخساری توڕە دیارە، تۆ بە خەندە پێشوازی لێ بکە..

٧- بیربکـــەرەوە، کە لە ژیانتدا چەندین بەرپرســـیارێتی هەیـــە، بۆیە دەبێت هەوڵبدەیت توڕەبوونی هاوســـەرەکەت بە ڕێگەی ئەرێنی بگۆڕیتو ژیرانە مامەڵەی لەگەڵدا بکەیت.

٨- ســـەیری سیفەتە جوانو ناوازەکانی هاوسەرەکەت بکە.. ڕەنگە هاوســـەرەکەت توڕە بێت، بەڵام بەخشـــندەیە، هەمیشە ســـەرنجت لەســـەر ســـیفەتە جوانەکانی چڕ بکەرەوە، نەك لە سەر سیفەتە نەرێنییەکانی.

٩- هەوڵبدە ناڕاســـتەوخۆ هاوسەرەکەت ڕۆشنبیر بکەیت، ئـــەو کاتانەی پێکـــەوە ســـەیری تەلەفزیۆن دەکەن، ســـەیری بەرنامەیەکـــی خێزانـــی بکەن، یـــان ئەو کتێـــبو گۆڤارانەی پێشکەش بکە کە تایبەتن بە بواری خێزانی..

١٠- وەڵامـــی توڕەبوونەکانـــی مـــەدەرەوە.. کاتێـــك هاوســـەرەکەت تـــوڕە دەبێـــتو بە قســـەکانی ئـــازارت دەداتو هەســـتت برینـــدار دەکات، لەبەرامبـــەردا دان بەخۆتدا بگرەو وەڵامی مـــەدەرەوە، چونکە بە وەڵامدانـــەوەت دۆخەکە زیاتر ئاڵـــۆز دەکەیت، بە وەڵام نەدانەوەشـــت تۆ دەیســـەلمێنیت کە کەسێکی ژیرانە مامەڵە لەگەڵ هاوسەرەکەتدا دەکەیت.. دڵنیابە زۆرێـــك لە هۆکاری لـــە یەکترازانی خێـــزان، بەرپرچدانەوەو وەڵامدانەوەی یەکترە.

١١- ئەوەش بزانە بە هەموو ئەو هەڵسو کەوتە جوانانەت، تۆ دەبیتە خاوەنی پاداشت لە دوارۆژدا.. دڵنیابە هاوسەرەکەت هەرچەنـــدە تـــوڕە بێـــت، ناگاتـــە توڕەبوونـــی (فیرعـــەون)، بیربکەرەوە خاتوو (ئاسیا) چەند بە هێمنیو ژیرانە مامەڵەی لەگەڵدا دەکرد.. خۆ هاوسەرەکەی تۆ فیرعەن نییە، بە قسەی خۆشو ڕووی خۆشو مامەڵەی حەکیمانە، دەتوانیت سروشتی بگۆڕیت!

با لە یادی هیجرەتدا بڕیاری هیجرەت بدەین

ڕۆشنا صالح

هیجـــرەت بکە بە نەفســـت لەخـــووە خراپەکان، لـــە ڕەفتارە نەشـــیاوەکان، لە ئـــاکارە ڤێزەونەکان، لـــە ئەزیەتدانی ڕۆحەکان، لـــە ئازاردانـــی ویژدانت، لـــە بەندکردنـــی خەیاڵت، لە کوشـــتنی خەونەکانـــت، لەبێ ماناکردنی ژیانت، لـــە فریودانی هاوەڵانت، لە خۆبەگـــەورەو بەکەم دانانت، لە تەممەڵیو دەستەوســـانت، لە کات کوشـــتنو بەهەدەردانی تەمەنت، لە تەقلیـــدی بێمانای نەیارانت، لە چاودێریو ســـیخوڕی دەوروبەرت، لـــە ئیرەییو گومانی خراپ بەدەوروبەرت..

بڕیار بدە بە ڕاســـتگۆیی هیجرەت بکە بۆ پەیامی بەدیهێنەرو پەیامبەرت، تا ڕۆحت ئاسـوودە، داهاتووت ناوازە، ژیانت ئامانجدار، تەمەنت بەرەکەتدار، هەوڵدانت پڕمانا، ماندووبوونت بەرهەمدار، لە دنیاو دوارۆژ بەختەوەربیت، خەسارۆ مەندو ماندووی هەردوو دنیا نەبیت.

کەلسوم جەلال

منداڵەکانت هان بدە، تا خەونەکانیان بهێننە دی!

کاتێک لە بەریتانیا دەگەڕامەوە لەناو فرۆکەکەدا پیاوێکی بە تەمەن لە تەنیشتمەوە دانیشتبوو، خۆی ناساند کە وەکو ڕاوێژکار لە یەکێک لە کۆمپانیا گەورەکانی سعودیە کاردەکات، منیش خۆمم پێناساند کە زۆر گرنگی بە منداڵ دەدەم، بەم قسەیەم زەردەخەنەیەکی کردو وتی: با چیرۆکی منداڵەکانی خۆمت بۆ بگێڕمەوە...

من خاوەنی دوو کوڕم، کاتێک منداڵەکانم لە قۆناغی ناوەندی بوون، تێبینیم کرد گرنگی بە وانەکانیان نادەن، ڕۆژێک گفتوگۆم کرد لەگەڵیاندا، تێبینی ئەوەم کرد زۆر حەزدەکەن ببنە خاوەنی ئۆتۆمبێل، هەربۆیە پرسیارم کرد لەو جۆرە ئۆتۆمبێلەی دەیانەوێت ببنە خاوەنی، کاتێک گەورەبوون، هەردووکیان بە پەرۆشەوە وتیان "فیراری..."!

پێم وتن: "کەواتە پێتان چۆنە ئەگەر پێکەوە بچین سەیری ئەو ئۆتۆمبێلە فیراریە بکەین کە بە نیازین بیکڕین؟!"

بە بیستنی ئەم وتەیە زۆر دڵخۆشبوون، دواتر هەردووکیانم برد بۆ پێشانگای فرۆشتنی ئۆتۆمبێلی فیراری...

چووینە پێشانگاکەوە، فرۆشیارەکە پێشوازی لێکردینو پرسی چۆن دەتوانم یارمەتیتان بدەم، وەڵامم دایەوە: "کوڕەکانم دەیانەوێت ئۆتۆمبێلی فیراری بکڕن!"

فرۆشیارەکە تێگەیشت لە مەبەستەکەم، بەدڵسۆزییەوە مامەڵەی لەگەڵدا کردین، وەك ئەوەی کە کڕیاری ڕاستەقینە بین، پێم وتن ئەو ئۆتۆمبێلە هەڵبژێرن کە دەیانەوێت، ئەوانیش هەریەکەیان ئۆتۆمبێلێکیان دەستنیشان کردو بە پەرۆشەوە دەستیان لێئەدا.

فرۆشیارەکە داوای لێکردن دەرگای ئۆتۆمبێلەکە بکەنەوەو لە ناویدا دانیشن تا ناوەکەشی ببینن، بەمەش کوڕەکانم زۆر دڵخۆشبوون.

هەردوو کوڕەکەم چوونە ناو ئۆتۆمبێلەکەوە، بڕوایان بە خۆیان نەدەکرد، لە پشتی سوکانەکەوە دانیشتنو وەك ئەوەی ئۆتۆمبێلەکە لێخوڕن..

ڕۆژێك بوو لە بیر ناکرێت بۆ هەردووکیان.

سوپاسی فرۆشیارەکەم کرد بەو هەموو یارمەتیدانەی، پێش ئەوەی لە پێشانگەکە بێینە دەرەوە بە منداڵەکانم گوت:"بیرمان چوو لە نرخی ئۆتۆمبێلەکە بپرسین؟" ڕوومان کردە فرۆشیارەکەو پرسیارمان لە نرخەکەی کرد، پرسیارمان کرد بە قیستی مانگانە چەند دەکات ئەگەر بیانەوێت بەشێوەی قیست پارە بدەن، داوام لە دوو کوڕەکەم کرد ئەم زانیاریانە لەسەر پارچە کاغەزێك بنوسنو هەڵیبگرن.. کاتێك گەڕاینەوە بۆماڵەوە منداڵەکانم زۆر بە سەرسوڕمانەوە باسی ئەو ئۆتۆمبێلەیان دەکرد کە بینیویانە.

دانیشتمو کەوتمە گفتوگۆ لەگەڵیاندا.. (ئەو ئۆتۆمبێلانە زۆر بەنرخن! ئەگەر دەتانەوێت بە دەستی بێنن پێویستە لە کارێکی باشدابن کاتێك گەورەبوون، مووچەیەکی باشتان هەبێت، هەتا بتوانن پارەی قیستی مانگانە بدەن..). بە ژمێرەرێکی سادە، مووچەی مانگانەمان دیاریکرد بۆ کەسێك ئەگەر بیەوێت ئۆتۆمبێلی فیراری بکڕێت.

بۆ ڕۆژی دوایی لەگەڵ دوو کوڕەکەم چوین بۆ کتێبخانەی گشتی، تەماشای ئەو ڕاپۆرتانەمان کرد کە تیایدا ڕێژەی مووچەی کاری لە بەریتانیا دەستنیشان کردبوو، هەستاین بە پوچەڵکردنەوەی هەموو ئەو کارانەی لە خەیاڵی خۆیاندا ڕۆژی ڕابردوو دەستنیشانیان کردبوو، کە موچەکەی کەمتر بێت لەوەی کە پێویستیانە بۆ کڕینی ئۆتۆمبێلەکە، لە کۆتاییدا کۆمەڵێك کاری کەم مایەوە کە هەوڵبدەن لە داهاتوودا پێی بگەن، بۆم ڕوونکردنەوە کە بە گەیشتنیان بە یەکێك لەو کارانە، هێنانەدی خەونەکەیان مسۆگەر دەکات. پاشان لە ڕێگای چەند زانیارییەکی تری ناو کتێبخانەوە کە چۆن کەسێك دەتوانێت بە یەکێك لەو کارانە بگات؟ دەبێت بڕوانامەکەی چی بێت؟ لە ڕێگای کام کۆلێژو زانکۆوە دەتوانن ئەو بڕوانامەیە بەدەستبهێنن؟

چەند زانیارییەکی ترمان کۆکردەوە لەسەر ئەو زانکۆو کۆلێژانە، مەرجی وەرگرتنو ئەو نمرەیەی کە پێویستە بۆ وەرگرتن..

گەڕاینەوە بۆماڵەوەو لەگەڵ منداڵەکانم دانیشتینو کەوتینە گفتوگۆ، دەربارەی هەموو ئەو زانیاریانەی کۆمان کردبۆوە، ئەمانەش هەمووی پاڵنەری بەهێزی خەونەکانیانە، پاشان پێم گوتن یەکەم هەنگاو کە دەبێت ئێستا پێی هەستن، بۆ گەیشتن بە خەونەکەیان هەوڵدانە بۆ سەرکەوتن لە خوێندنەکەیاندا بۆ بەدەستهێنانی ئەو نمرەیەی کە پێوستە بۆ خوێندن لەو زانکۆیانەی کە دیاریان کردووە.

ئاخۆ ئەنجامی ئەم چیرۆکە چی بێت؟

کوڕەکانم لەو ڕۆژەوە گرنگییەکی زۆریان دا بە خوێندنەکەیان، بەبێ هیچ مەرجێك، بە گرنگیەکی زۆرەوە هەموو ئەرکەکانیان جێبەجێ دەکرد، منیش زوو زوو خەونەکانیانم بە بیر دەهێنانەوەو هانم دەدان بۆ ئەوەی زیاتر هەوڵبدەن.

هەربۆیە لە خوێندنەکەیاندا سەرکەوتنیان بە دەستهێنا، لەو زانکۆیانە وەرگیران کە مەبەستیان بوو، دەستیانکرد بە ژیانی پیشەیی لەو کەرتانەی کە هەڵیانبژاردبوو، ئێستا ئەوان تەمەنیان لە ناوەڕاستی بیستەکاندایە، یەکێکیان بەڕێوەبەری یەکێك لە زنجیرە چێشتخانە بەناوبانگەکانی بەریتانیایە کە ئێستا خەریکی پێکهێنانی ژیانی هاوسەرییە.

ئەوەی دووەمیشیان لە یەکێك لە کۆمپانیا گەورەکانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست کار دەکات.

پاش ئەوەی چیرۆکەکەی تەواو کرد لێم پرسی: ئایا گەیشتن بەوەی کە دەیانویست؟ ئۆتۆمبێلی فیرارییان کڕی؟

بە پێکەنینەوە وەڵامی دایەوەو گوتی کە کوڕە گەورەکەی ئۆتۆمبێلی بورشی کڕیوە، دوای ئەوەی کە زۆر حەزی لەو جۆرە ئۆتۆمبێلە کردووە، بەڵام دووەمیان تا ئێستاش هەر سەرسامی ئۆتۆمبێلی فیرارییەو بە نیازە بەمزوانە بیکڕێت.

کێ لە ئێمە بەم شێوازە گفتوگۆی داهاتوو لەگەڵ منداڵەکانیدا دەکات؟

کەواتە دەتەوێت ببیت بە چی لە داهاتوودا؟

کاتێك گوێبیستی خەونی منداڵەکەت دەبیت، فێری بکە کە بۆچی دەیەوێت ببێت بە ئەندازیار، یان پزیشك، واتە بە جۆرێك ئامانجەکانیان بۆ ڕوون بکرێتەوە کە عاشقی بنو دیاریکردنی ئەو ڕێگایانەی کە دەیانگەیەنێتە ئەو ئامانجانە لە سەرەتای ساڵەکانی خوێندندا کە بە دڵنیاییەوە تێگەیشتن لەگەڵ منداڵەکانمان بەم شێوازە پراکتیکییە، داهاتوویەکی باشترو جوانتر پێش دەهێنێت.

کۆچ

گەر من چوون سکەی، نارەوای شاران
سەنگی ناقۆڵای، وەسا دیواران
بێ قەدرو ڕەواج، جەبەر کەناران
چەنەم تەواسیان، ئازیزان یاران
میوەی مەعریفەی، عەقڵو کەماڵم
بکەران پاماڵ، فام کاڵو زاڵم
پێچ بدەو وەدەرد، ژەهری مارەوە
ئارام بسازو وەدیار یارەوە
بڕێزۆ ئەسرین بێدار کەرۆ یار
بیاوۆ هانای، کارەساتی غار
بە ئاوراو تەژنەی ئێشی زامەوە
بتلیەو حەکیم نەیۆ لامەوە
بسۆچۆ سەوزای، وەهاری شادیم
بڕیۆ هەناسەی، لولێ ئازادیم
بۆ بەلێلاوە سەرچەمەی بەختم
هەرەس بماڵۆ جەناکاو تەختم
بێباکم جەگرد جەگردین لاوە
ڕۆی سەدجارێ، بەیان بلاوە
من چەمەڕای تۆم ڕۆحی ڕەوانم
بینای دیدەم ئارامی گیانم
ڕەحم فراوان بامنیش یۆ بام
سکەی پەسەندی بازاڕی تۆ بام
وەختم سەروەختی کۆچی سەروەرەن
ڕەمایم جە گوناە وەڵاتێ تەرەن

ئازاد محێدین محەممەد

نامەی یازدەیەم

نامە نوریەکان

لەگـــەڵ ڕێژنەی بارانەکەدا هۆن هۆن فرمێســـکەکانم بەسەر ڕوومەتما دەهاتنەخوار.

بەرامبـــەر بە ســـۆزو بەزەیی‌و میهرەبانـــی خواوەند شـــەرمەندەبووم، بەزەیـــی‌و میهرەبانی پـــەروەردگار لە شـــەپۆلی بـــاران‌و نەســـیمی بەرەبەیـــان‌و تیشـــکی خۆر فراوانترە، ئەگەر میری ئەو نەبا ئێمە چیمان دەکرد؟

بێ سۆزی ئەو لەچی سەرگەردانییەکدا دەژیایین؟

بەرامبەر ئەو ســـۆزە بێســـنورە، جگە لە خەجاڵەتی هیچ شتێکی ترم لەدەستنایەت!

ئێمە گوناهـ دەکەین، وەلێ ئەو دەرگای لێخۆشبوونمان بـــۆ دەکاتەوە، ئێمە دڵەکانمان کردۆتە لانەی تاوان، وەلێ ئەو بە بارانی ڕەحمەتی خۆی، کوچەو کۆڵانەکانیشـــمان بۆ پاك دەکاتەوە، ئێمە هەمیشـــە هەڵدێین، وەلێ ئەو بە "یـــا عبادي" بانگمـــان دەکات، بەدبەختین ئێمە! بۆ کوێ ڕادەکەین؟ لە کێ ڕادەکەین؟

لە دەریای میهری خودایـــی ڕادەکەین، بەرەو بیابانی وشكو بێ ئاوی ئەهریمەن!!

باوەشـــی ئارامی فریشـــتەکان جێدەهێڵیـــن، بۆ ژێر چەپۆکی ڕەشی شەیتانۆچکەکان!

ڕێگای نورو شەقامی چراخان وێڵدەکەین‌و لە کۆندەرەی تاریکســـتاندا چنگەکـــڕێ دەکەیـــن، لەبری دۆســـتایەتی پەروەردگاری میهربەخش، ئیبلیس دەکەینە دۆســـت، لە کاتێکـــدا خودا لەبەر باوە گەورەی ئێمە نەفرەتی لێکرد، چونکە ئەو دوژمنی ئێمەیە، ﴿أَفَتَتَّخِذُونَهُۥ وَذُرِّيَّتَهُۥٓ أَوْلِيَآءَ مِن دُونِى وَهُمْ لَكُمْ عَدُوٌّۢ ۚ بِئْسَ لِلظَّـٰلِمِينَ بَدَلًا ﴿٥٠﴾﴾ الكهف.

ئازیـــزم: چـــی لەزەتێـــك بۆ بـــڕوادار لـــە نزیکی لە پەروەردگار خۆشترە؟

ئەو کاتەی ئێمەی بەندەی بچووکو ئاوێتەی بەندایەتی دەبیـــن‌و ڕووی دڵەکانمان دەکەینە خواوەندو دڵمان جگە لە خۆشەویســـتی ئەو لە هەموو خۆشەویســـتییەك خاڵی دەبێت، ئەوســـا وەکو سوفیانی ســـەوری دەڵێت: هەرکات هەمـــوو مرۆڤەکانـــت لـــە دڵـــت دەرکرد، ئـــەوا هەرچی داوابکەی لە خودا پێت دەبەخشێ!

ئـــەو دڵانەی کە جێگای یـــادی خودان، تەنها بە یادی ئەو ئارام دەگرن ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾﴾ الرعد.

بەکـــری موزەنـــی دەڵێت: کێ وەکو تۆیـــە ئادەمیزاد، هەرکاتێـــك بتەوێـــت دەســـتنوێژ هەڵدەگـــری‌و دەچیتە

میحرابی خەڵوەتو موناجاتی ئیلاهـی! لەگەڵ خودای خۆتدا دەدوێیت بێ تەرجومان!!

ئـەو دڵانە چەنـدە ئاوەدانن کە هەمیشـە لە کۆڕی زیکردان، ئەو سـۆمایانە چەند گەشـن کە هەمیشـە بە ئومێدی دیداری کردگار ئەسرینی ئەوین دەرێژن، ئەوانە یادی خودایان لە هەنگوین لەلا شیرینترە!!

ئیبنولقەیـم دەفەرموێـت: کاتێـك خەڵکـی بە دنیا دەوڵەمەندن، تۆ بە خـودا دەوڵەمەندبە! کاتێك خەڵکی بـە نازو نیعمەتی دونیا دڵخۆشـن، تـۆ بە خودای خۆت شادمانبە! کاتێك خەڵکی بە خۆشەویستانیان هۆگرن، تۆ تەنها هۆگری خودابە! کاتێك خەڵکی دەچنە لای پادشـاو گەورەکانی خۆیانو داوای پارەو سامانیان لێدەکەن، تۆ لە خودای خۆت نزیکببەرەوە، تەنها داوا لە ئەو بکە.

یەکێك لە پێشـینان دەڵێـت: لاوێکم بینی لە ڕێگای مەککـە بـە تەنیا ڕێـگای دەبڕی، پێمگوت: هەسـت بە تەنیایـی ناکەیـت؟ گوتـی: هۆگریم بۆ خـودا، هەموو تەنیاییەکی وەبیربردوومەتەوە!

گوتـم: لە کـوێ دەتوانم بتبینم؟ گوتـی: لە دونیادا هەرگیز چاوەڕوانی دیداری من مەبە! بەڵام ڕۆژی دوایی ڕۆژی کۆبوونەوەی خواناسانە!

گوتـم: ئەی لە ڕۆژی دواییـدا لە کوێ بۆت بگەڕێم؟ گوتی: لە کۆڕی ئەوانەدا بۆم بگەڕێ، کە شادن بە دیداری ڕوخساری کردگار!

پێمگوت: چۆن دەزانیت کە تۆ لەوانیت؟

گوتی: بەوە دەزانم کە چاوم لە تەماشاکردنی هەموو حەرامێك پاراسـتووەو لە هەموو شتێك کە لێی قەدەغە کردووم خۆم بە دوورگرتووەو هەمیشـە داوام لێکردووە: کە بەهەشتی من دیداری ڕووخساری پەروەردگارم بێت.

پاشان کەوتەڕێ، تا لە چاو ونبوو!

یەحیـای کوڕی موعازی ڕازی لە دوعاکانیدا دەیگوت:

"خودایە لەوانەمان نەژمێریت کە بە زمان بانگێشە بۆ تۆ دەکەنو بە دڵانیش لێت دووردەکەونەوە! ئەی بەڕێزترین لەلامان، نەمانکەی بە بێڕێزترین لەلای خۆت".

سـەیرە، ئازیزم، زۆر سەیرە، چۆن بە دەستی خۆمان، لە خۆشـترین لەزەتی دونیا، خۆمـان مەحروم دەکەین لەبـری ئەوەی دڵمان گوڵـزاری موحیبەتی ئیلاهی بێت، بۆتە وێرانەو وشکەڵانی تاوانو گوناه!

بەڵام هەموو دەردێك دەرمانی هەس، پێشینان دەڵێن: دەرمانی دڵ لە پێنج شتدان:

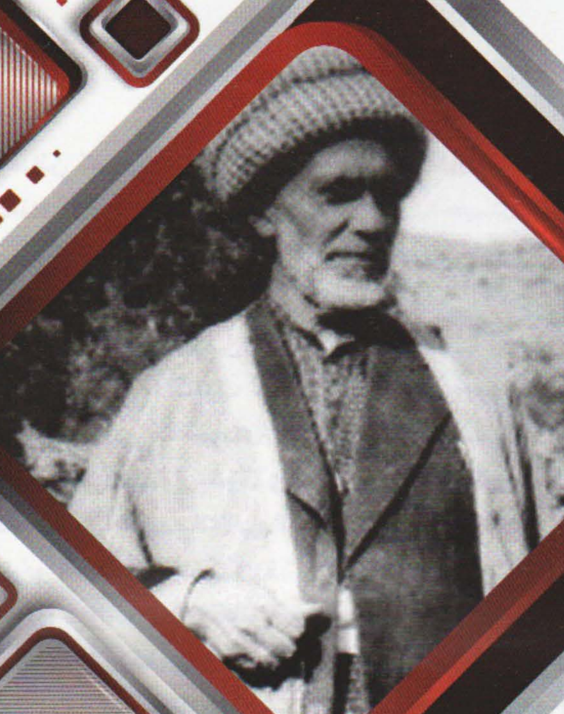
"خوێندنەوەی قورئان بـە بیرکردنەوەو تێڕامانەوە، سـکی خاڵی بەڕۆژو، شـەونوێژ، نزاوپاڕانەوەی سەحەر، هاودەمی پیاوچاکان"

خۆشەویستم...

شەو درێژە، کورتی مەکەرەوە بە خەو!

ڕۆژگار ڕوونە، تاریکی مەکە بە تاوان!

خودایـە بـە نـوری ئیمـان دڵانمـان ڕۆشـنو بە خۆشەویسـتی خـۆت هۆگرمـان بکەیـت، بـە سـۆزو میهرەبانیـت بمنابەخشـیو بـە بەزەیـی بێ سـنورت بمانبـوری، ئێمـە هەرچەنـدە گوناهباربیـن، خۆمان تەنهـا بە بەندەی ملکەچی تـۆ دەزانین، خۆمان بە تۆ دەسـپێرین، لە دەستی نەفسو شـەیتان ڕزگارمان بکە، پەروەردگاری مە.



لەگەڵ بێخودی شاعیردا

لەو ڕۆژەوە ڕۆیشتووە تۆراوە دڵی من
هەرچەند دەگەڕێم بێسەرو شوێن ماوە دڵی من
ئاخۆ بەچ شاخێکەوە گیرساوە دڵی من
یاخۆ بە چ داخێکەوە سووتاوە دڵی من

....

بۆچی نەڕژێ سەیلی سروشکم وەکو باران
بۆچی وەکو یەعقووب نەبمە شوهرەیی شاران
لەو یوسفە پرسیومە لەو بێگانەو یاران
هەرگیز نییە سۆراخی لە هیچ لاوە دڵی من

"بێخود" ناوی "محمود"ەو کوڕی موفتی حاجی مەلا ئەمینی کوڕی موفتی گەورەیە، ساڵی ١٨٧٥ی زاینی لە دایکبووەو لە شاری سلێمانی لای زانایانی ناوداری ئەو سەردەمە خوێندنی تەواو کردووەو لە ساڵی (١٩٠٠) کراوە بە حاکمی "هەڵەبجە"و لەگەڵ مامۆستایان "ڕەفیق حیلمی"و"زێوەر"دا مامۆستایەتی کردووە، دوای کۆچی دوایی موفتی براگەورەی گەڕاوەتەوە سلێمانیو تا ڕۆژی مردنی لە جێگای ئەودا موفتی بووەو ڕۆژی (١٩٥٥/٨/٢٥) کۆچی دوایی کردووە.

"بێخود" بە یەکێک لە شاعیرە بەرزەکانی شیعری کلاسیکی دەژمێردرێتو شیعرەکانی گوزارش لە سەلیقەو ڕەوانبێژییەکی بەرز دەکەن.

شیعری «لەو ڕۆژەوە ڕۆیشتووە تۆراوە دڵی من» کە بۆ پەیامبەری نازداری نووسیووە، ویردی سەر زمانی هەموو کوردزمانو ئەدەبدۆستێکی ڕەسەنە.

بە شەو دەرزی موژە، مەشغولە یەعنی چاك ئەكا سینە
بە ڕۆژ، چۆغەی دڵی عالەم ئەدا ئەو شۆخە، ماكینە
وەها پەرچەم ئیحاتەی دەوری جەبهەی داوە، ڕۆژو شەو
ئەڵێی تەخسیری موڵكی ڕۆم ئەكا، ئەم حاكمی چینە
كە پێی هێنایە باغی دڵمەوە یارم، بە دەستی ناز
گوڵی سەبری چنی، یەك دەفعە ئەو بێ ڕەحمە، گوڵچینە

یاخود دەڵێت:

دڵم بۆ زوڵفو ڕووی جانانە ئەگری
مناڵەو بۆ گوڵو ڕێحانە ئەگری
چرا، ئیمشەو کەوا فرمێسك ئەڕێژێ
ئەڵێی هەر بۆ منی پەروانە ئەگری
ئەکا شاباشی کێ دەریایی دیدەم
کە چەشنی گەوهەری یەك دانە ئەگری

لە چوارینەکانی بێخود کە لە ڕۆژانی جەژندا دەکرێتە دیاریو جەژنانە:

لە ئەسبابی فەرەح سالۆنی بەزمت پڕ تەدارەك بێ
شەوت هەر ڕۆژو، ڕۆژت جەژنو جەژنت لێ موبارەك بێ

دووایین هەڵبەستی "بێخود"یش ئەو چوارینەیە بوو:

"بێخود" شەوەکەی هەتا بڵێی تاریکە
ڕێگەش بە خودا درێژو زۆر باریکە
کاروان هەموو باری کردووە ڕۆیشتن، تۆش
خۆت گورجەوەکە ڕۆیشتنت نزیکە

شێخانی